

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ 449-оп от 26.05.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 20 декабря 2022г. №1284*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 16 ноября 2022г. №1004*

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|------------------------------------|
| Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 3 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 года и более |

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

Разработчики

Старший инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Овсянкина Наталья Степановна

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Ляхов Сергей Сергеевич

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. Общие положения | 9 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 9 |
| 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 14 |
| 2.3. Календарный план воспитательной работы | 18 |
| 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 20 |
| 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 23 |
| III. Система контроля | 25 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «водное поло» | 32 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 75 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной | 76 |
| 6.1. Материально-технические условия | 76 |
| 6.2. Кадровые условия | 77 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 79 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 81 |

Пояснительная записка

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства пловцов, способствует их гармоничному физическому развитию, овладению техникой и тактикой по избранному виду спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принципы комплексности, преемственности и вариативности подготовки.

В структуру программы включены основные цели и задачи подготовки спортсменов, режим учебно-тренировочной работы, условия зачисления и перевода обучающихся на последующие этапы спортивной подготовки, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической), средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, психологическая подготовка, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план спортивных соревнований.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменов, вариативно использовать учебный материал.

Краткая характеристика вида спорта «Плавание»

Спортивное плавание – самый массовый и популярный вид спорта в Югре, входящий в программу летних Олимпийских Игр. Спортивное плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, Fédération Internationale de Natation, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты

мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Вольный стиль

Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

В ходе развития плавания использовались следующие стили:

Брасс. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом (лат. *Nicolas Wynman*) в книге «Пловец, или Диалог об искусстве плавания», изданной в 1538 году; на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.

Овер-арм (англ. *overarm stroke*) — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку[en] (англ. *sidestroke*).

Треджен-стиль (англ. *Trudgen*; первоначальное название — *double overarm stroke*) — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен (англ. *John Arthur Trudgen*, 1852—1902). Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.

Кроль впервые был продемонстрирован австралийцем Ричмондом Кэвиллом (англ. *Richmond Cavill*, 1884—1938); первые крупные победы с использованием кроля одержали венгр Золтан Халмай и американец Чарльз Дэниэльс, выигравшие на Играх 1904 года по 2 дистанции. Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.

В плавании вольным стилем единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».

Плавание на спине

Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевёрнутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец

Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс.

Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине; «нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно; положение головы не регламентируется». Спортсмен может быть полностью погружен в воду только «во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».

Брасс, баттерфляй

Плавание брассом стало самостоятельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году).

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

Баттерфляй

Согласно правилам соревнований при плавании баттерфляем:

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешён в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Комплексное плавание, комбинированная эстафета

Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914—1934 годах — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 годах — 3×100 м, с 1953 года — 4×100 м.

В соответствии в Всероссийском реестром видов спорта «Плавание» (007 000 1 6 1 1Я) включает в себя следующие спортивные дисциплины (таб.1):

Таблица 1

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| вольный стиль 50 м | 007 001 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 007 027 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 100 м | 007 002 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) | 007 028 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 200 м | 007 003 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 200 м (бассейн 25 м) | 007 061 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 400 м | 007 004 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 400 м (бассейн 25 м) | 007 030 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 800 м | 007 005 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 007 031 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 1500 м | 007 006 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 007 032 1 8 1 1 Я |
| на спине 50 м | 007 007 1 8 1 1 Я |
| на спине 50 м (бассейн 25 м) | 007 033 1 8 1 1 Я |
| на спине 100 м | 007 008 1 6 1 1 Я |
| на спине 100 м (бассейн 25 м) | 007 034 1 8 1 1 Я |
| на спине 200 м | 007 009 1 6 1 1 Я |
| на спине 200 м (бассейн 25 м) | 007 035 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 50 м | 007 013 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 007 036 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 100 м | 007 014 1 6 1 1 Я |
| баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 007 037 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 200 м | 007 015 1 6 1 1 Я |
| баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 007 038 1 8 1 1 Я |
| брасс 50 м | 007 010 1 8 1 1 Я |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| басс 50 м (бассейн 25 м) | 007 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| басс 100 м | 007 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| басс 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| басс 200 м | 007 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| басс 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 200 м | 007 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 400 м | 007 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 007 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x100 м - вольный стиль | 007 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная | 007 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x200 м - вольный стиль | 007 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная | 007 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x 50 м - баттерфляй | 007 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4x 50 м - басс | 007 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4x 50 м - вольный стиль | 007 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная | 007 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м) | 007 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 007 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная | 007 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м) | 007 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4x 50 м - на спине | 007 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4x100 м - комбинированная | 007 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 007 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная | 007 | 056 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 3 км | 007 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 3 км - группа | 007 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 5 км | 007 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 5 км - группа | 007 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| открытая вода 7,5 км | 007 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| открытая вода 10 км | 007 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 16 км | 007 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода 25 км и более | 007 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная | 007 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

Программа спортивной подготовки плаванием позволяет давать обучающимся разностороннее физическое развитие, патриотическое воспитание, эстетическое и интеллектуальное совершенствование, развивает нравственные и волевые качества.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №1004 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|---|
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | девочки 12 мальчики 13 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 12 | 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 и более | 14 | 4 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|---|--------------|---------------------------|------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 16 | 832 |
| | 4 | 17 | 884 |
| | 5 | 18 | 936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 | 20 | 1040 |
| | 2 | 24 | 1248 |
| | 3 | 28 | 1456 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 1 | 28 | 1456 |
| | 2 | 30 | 1560 |
| | 3 и более | 32 | 1664 |

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

- Учебно-тренировочные занятия: Групповые, Индивидуальные, Командные, Смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| | мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | |
| 2.4. | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 суток | | |

- спортивные соревнования: Контрольные, Отборочные, Основные.

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | |
|------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 6 | 8 | 8 |
| Отборочные | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 4 | 4 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/ п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | |
|--------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Наполняемость групп (человек) | | |
| | | 12 | 7 | 4 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 16-18 | 20-28 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| | | 3 | 4 | 4 |
| | <i>Общее количество часов в год</i> | 832-936 | 1040-1456 | 1456-1664 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 32-35 | 18-22 | 11-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 30-34 | 40-45 | 42-50 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-12 | 3-13 | 3-14 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

| № п/п | Виды подготовки | 3 год | 4 год | 5 год |
|-------|---|------------|------------|------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 266 | 283 | 299 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 266 | 283 | 300 |
| 3 | Спортивные соревнования | 83 | 88 | 94 |
| 4 | Техническая подготовка | 150 | 159 | 168 |
| 5 | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | 25 | 26 | 28 |
| | тактическая подготовка | 8 | 8 | 9 |
| | теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 |
| | психологическая подготовка | 7 | 8 | 9 |
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i> | 17 | 18 | 19 |
| | Инструкторская практика | 9 | 10 | 11 |
| | Судейская практика | 8 | 8 | 8 |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | 25 | 27 | 28 |
| | Медицинские, медико-биологические | 6 | 6 | 6 |
| | Восстановительные мероприятия | 15 | 17 | 18 |
| | Тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 832 | 884 | 936 |

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

| № п/п | Виды подготовки | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 187 | 225 | 262 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 416 | 500 | 582 |
| 3 | Спортивные соревнования | 125 | 150 | 175 |
| 4 | Техническая подготовка | 187 | 225 | 262 |
| 5 | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | 52 | 61 | 73 |
| | тактическая подготовка | 17 | 20 | 26 |
| | теоретическая подготовка | 20 | 20 | 20 |
| | психологическая подготовка | 15 | 21 | 27 |
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i> | 21 | 25 | 29 |
| | Инструкторская практика | 12 | 15 | 19 |
| | Судейская практика | 9 | 10 | 10 |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | 52 | 62 | 73 |
| | Медицинские, медико-биологические | 6 | 8 | 16 |
| | Восстановительные мероприятия | 43 | 50 | 53 |
| | Тестирование и контроль | 3 | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 1040 | 1248 | 1456 |

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

| № п/п | Виды подготовки | 1 год | 2 год | 3 и более |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 160 | 172 | 183 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 641 | 686 | 732 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 204 | 218 | 233 |
| 4 | Техническая подготовка | 262 | 281 | 300 |
| 5 | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | 44 | 47 | 50 |
| | тактическая подготовка | 18 | 19 | 20 |
| | теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 |
| | психологическая подготовка | 16 | 18 | 20 |
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i> | 29 | 31 | 33 |
| | Инструкторская практика | 19 | 19 | 21 |
| | Судейская практика | 10 | 12 | 12 |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | 116 | 125 | 133 |
| | Медицинские, медико-биологические | 16 | 25 | 29 |
| | Восстановительные мероприятия | 84 | 94 | 98 |
| | Тестирование и контроль | 6 | 6 | 6 |
| | ИТОГО | 1456 | 1560 | 1664 |

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|---|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3 | Профориентационная работа | - Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования в области ФКиС | В течение года |
| | | - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по | В течение года |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|--|----------------|
| | | защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. | |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| | | Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | |
| | | - Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» | Апрель |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица 11

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
|---|--|--|
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений | в течение учебно-тренирово | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для |

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | чного года по плану МО | спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица 12

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|---|---|--|------------------|
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки проведения |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| | | Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно - массовых | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| | | Оказание помощи в оформлении мест | В течение |

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| | мероприятий и соревнований | проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| | | Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| | | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно- | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством | В течение года |

| | | |
|------------------------|--|----------------|
| тренировочного занятия | тренера | |
| | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| | Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица 13

| № | Мероприятие | Содержание |
|----|---|---|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения |

| | | |
|----|--|--|
| | | РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при | Осуществляется по следующим направлениям: |

| | | |
|-----|--|---|
| | подготовке спортсменов | <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица 14

| ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__ | | | | | | |
|---|------------------------|--------|--|------------------|--------------------------|--|
| ФИО | Контрольные упражнения | | результатов участия в спортивных соревнованиях | Квалификац ия | Медицински й контроль | Заключение аттестационно й комиссии |
| | ОФП+ СФП | теория | | | | |
| | | | | | | Аттестован Условно аттестован Не аттестован |
| | | | | | | |

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | УТГ-3 | | УТГ-4 | | УТГ-5 | |
|---|--|----------------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 100м | мин, сек | не более | | не более | | не более | |
| | | | 5,5 | 6,2 | 5,4 | 6,1 | 5,3 | 6,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количес тво раз | не более | | не более | | не более | |
| | | | 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10м | сек | не более | | не более | | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 | 9,2 | 9,4 | 9,1 | 9,3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 140 | 130 | 141 | 131 | 142 | 132 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 4,0 | 3,5 | 4,1 | 3,6 | 4,2 | 3,7 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количес тво раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | | 3 | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 | 7,5 | 8,5 | 8,0 | 9,0 |

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

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

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (третий год):
Спортивный разряд - «второй спортивный разряд» и выше

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (четвертый год):
Спортивный разряд - «второй спортивный разряд» и выше

- Период обучения на учебно-тренировочном этапе (пятый год): Спортивный разряд - «первый спортивный разряд»
- Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (первый год обучения): Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица 16

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | СС-1 | | СС-2 | | СС-3 | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000м | мин, сек | не более | | не более | | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 | 9,1 | 10,3 | 9,0 | 10,2 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | - | 9 | - | 10 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | - | 15 | - | 16 | - | 17 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | +9 | +13 | +10 | +14 | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10м | сек | 8,0 | 9,0 | 9,0 | 10,0 | 10,0 | 11,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 190 | 165 | 191 | 166 | 192 | 167 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не более | | не более | | не более | |
| | | | 5,3 | 4,5 | 5,4 | 4,6 | 5,5 | 4,7 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 45 | 35 | 46 | 36 | 47 | 37 |

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства:

- Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства: Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»

- Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства: Спортивное звание – «Мастер спорта России»

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Таблица 17

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта
«плавание»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | ВСМ -1 | | ВСМ-2 | | ВСМ-3 и более | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м | сек | не более | | не более | | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 | 4,6 | 4,9 | 4,5 | 4,8 |
| 1.2. | Бег на 2000м | мин, сек | не более | | не более | | не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 | 8,00 | 9,55 | 7,55 | 9,50 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 36 | 20 | 37 | 21 | 38 | 22 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | +11 | +15 | +11,5 | +15,5 | +12 | +16 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 215 | 180 | 216 | 181 | 217 | 182 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 7,5 | 5,3 | 7,6 | 5,4 | 7,8 | 5,5 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 50 | 40 | 51 | 41 | 52 | 53 |
| 2.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 7 | 13 | 8 | 13 | 9 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 5 | | 5 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: уровня мастера спорта России.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица 18

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

| 1. | Виды подготовки | Программный материал |
|----|-----------------------------|---|
| | Теоретическая подготовка | согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1) |
| | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none">- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; -обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений; -повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. |
| | <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Совершенствование техники избранного или дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам.</p> <p>Кроль на груди</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедер), а так же с доской в руках. - Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. - И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. - Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). - То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. - Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами. - То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. - Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц). То же, но с лопаточками. - Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки. - То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. - Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук. - То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок. - Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). - То же, но с движениями ног дельфином. - Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д. - Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. - То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону |
|--|--|--|

прижатой руки.

- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

- Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

- Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.

- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а так же с доской в руках.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

- Ныряние в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

- Плавание кролем на спине с помощью движений

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>руками и поплавком между бедрами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - То же с лопаточками. - Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. - Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута или прижата к бедру. - Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди). - Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди). - Плавание на спине «с обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди). - Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками. - Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. - Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином. - Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела. - Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. - Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. - Плавание кролем на спине с лопаточками в руках. - Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку. - Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений. - Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по |
|--|--|--|

поверхности воды, с дополнительными грузами.

- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты в перед.

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры одно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

- Предидущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- Предидущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

- Предидущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

- Предидущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным

гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

- Предидущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

- Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

- Плавание брассом с полной координацией движений, нос непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

- Предидущее упражнение, но в чередовании (через 25-50м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. В начале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее плечи.

- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

- Плавание на груди с помощью движений ногами

дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.
- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- Нырание на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. – вертикальное положение в воде без опоры одно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- И.п. – руки у бедер.
- Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертые удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.тп.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом. - Предидущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений). - Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками. - Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды. - Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук. - Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки. - Предидущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. - Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации. - Предидущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра. - То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3 – 5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой. - Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется. - Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина. - Плавание с помощью движений руками кролем и |
|--|--|---|

ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

- То же, нос касанием кистями бедер.

- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания через три цикла движений руками.

- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос) с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

- Предвдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

- Стартовый прыжок с поворотом тела на девяносто градусов относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

- Стартовый прыжок с акцентом на : а)быстрое выполнение подготовительных движений; б)быстрое выполнение отталкивания; в)дальность прыжка.

- Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца 15 метровом створе).

Повороты

- Акробатически упражнения на суше, многоскоки на одной и двумя ногами, запрыгивания на высокие препятствия.

- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

- Выполнение поворота в обе стороны.

- Два вращения с постановкой ног на стенку.

- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

- Проплавание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.

- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке.

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| | | <p>Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.</p> |
| | <p>Тактическая подготовка</p> | <ul style="list-style-type: none"> -воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции; -повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей - рациональное использование всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели - тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач - упражнения по развитию специализированных восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций - упражнения на решение специфических задач: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований - упражнения на правильное применение тактического маневра: равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота - построение рационального поведения во время соревнований (определение индивидуального стиля подготовки к старту) |
| | <p>Техническая подготовка</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Плавание кролем на спине а) плавание с полной координацией движений б) плавание по элементам и в связках в) плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д. д) плавание с дополнительным инвентарем (колобашка, лопатки, пояс и т.д.) |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Плавание кролем на груди <ul style="list-style-type: none"> а) плавание с полной координацией движений б) плавание по элементам и в связках в) плавание с изменением условий дыхания (3х3, 5х5, 7х7 и т.д.) г) плавание с варьированием скорости, усилий, амплитуды и т.д.) д) плавание с дополнительным инвентарем (колобашка, лопатки, пояс и т.д.) - Имитационные движения ногами брасс на суше <ul style="list-style-type: none"> а) стоя б) сидя в) лежа - Имитационные движения ногами брасс на груди <ul style="list-style-type: none"> а) у неподвижной опоры б) с подвижной опорой в) в безопорном положении - Имитационные движения ногами брасс на спине <ul style="list-style-type: none"> а) у неподвижной опоры б) с подвижной опорой в) в безопорном положении - Изучение движений рук в способе брасс на груди <ul style="list-style-type: none"> а) на суше б) на месте в воде в) на месте в воде в согласовании с дыханием г) в движении с произвольной работой ног - Имитационные согласованные движения рук и ног в способе брасс на груди - Имитация согласования рук, ног и дыхания в способе брасс на груди - Имитация поворота в способе брасс на груди - Имитация «выхода» в способе брасс на груди - выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде); - плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая - вытянута вперед или прижата к туловищу); - плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; |
|--|--|--|

| | | |
|--|----------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - плавание с полной координацией движений; - изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине; - проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции; - изучение техники старта с тумбочки, из воды; - эстафетное плавание с использованием спортивных способов. |
| | Психологическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты и без колебаний введение их в исполнение; - воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции; - обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. |
| | Самостоятельная работа | Работа по индивидуальному плану, составленному тренером. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| | Виды подготовки | Программный материал |
|--|-----------------------------|---|
| | Теоретическая подготовка | согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1) |
| | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах - дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений; - подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; - лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.; - подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты; - спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол); - легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; -обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений; -повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. |
| | <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Совершенствование техники избранного или дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам.</p> <p>Использование различных тренажеров: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические, наклонные скамейки с тележками.</p> <p>Кроль на груди</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедер), а так же с доской в руках. - Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. - И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. - Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). - То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. - Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами. - То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении. - То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. |

- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавок или ягодиц). То же, но с лопаточками.

- Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок.

- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

- То же, но с движениями ног дельфином.

- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание на груди с помощью движений руками

кролем, ногами дельфином.

- Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а так же с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- То же с лопаточками.

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. - Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута или прижата к бедру. - Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди). - Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди). - Плавание на спине «с обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди). - Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками. - Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. - Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином. - Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела. - Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. - Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. - Плавание кролем на спине с лопаточками в руках. - Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку. - Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений. - Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами. - Плавание кролем на спине в облегченных условиях: |
|--|--|--|

на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты в перед.

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

- Предидущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- Предидущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

- Предидущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

- Предидущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

- Предидущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
 - Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
 - Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
 - Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
 - Плавание брассом с полной координацией движений, нос непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
 - Предидущее упражнение, но в чередовании (через 25-50м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
 - Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 - Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 - Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. В начале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее плечи.
 - Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
 - Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).
- Дельфин**
- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.
- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. – вертикальное положение в воде без опоры одно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- И.п. – руки у бедер.
- Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертые удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад и т.п.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

- Предидущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
- Предидущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- Предидущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3 – 5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или

обе (на 3 гребка руками) стороны.

- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

- То же, нос касанием кистями бедер.

- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания через три цикла движений руками.

- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос) с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

- Преддущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

- Стартовый прыжок с поворотом тела на девяносто градусов относительно продольной оси (вход в воду в

положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

- Стартовый прыжок с акцентом на : а)быстрое выполнение подготовительных движений; б)быстрое выполнение отталкивания; в)дальность прыжка.

- Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца 15 метровом створе).

Повороты

- Акробатически упражнения на суше, многоскоки на одной и двумя ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

- Выполнение поворота в обе стороны.

- Два вращения с постановкой ног на стенку.

- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

- Проплавание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.

- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| | | гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции. |
| | Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники и исправление ошибок аналогичное для учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации); - изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации. |
| | Инструкторская и судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. |
| | Тактическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции; - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей - рациональное использование всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели |

| | | |
|--|-----------------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач - упражнения по развитию специализированных восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций - упражнения на решение специфических задач: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований - упражнения на правильное применение тактического маневра: равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота - построение рационального поведения во время соревнований (определение индивидуального стиля подготовки к старту) |
| | <p>Психологическая подготовка</p> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии; - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты и без колебаний введение их в исполнение; - воспитание бойцовских качеств, умения тактически |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | | правильно проплывать различные дистанции; - обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. |
| | Самостоятельная работа | Работа по индивидуальному плану, составленному тренером. |

Этап высшего спортивного мастерства

| | Виды подготовки | Программный материал |
|--|-----------------------------|--|
| | Теоретическая подготовка | согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1) |
| | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах - дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений; - подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; - лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.; - подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты; - спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол); - легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д. - оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>сменам температур;</p> <ul style="list-style-type: none"> -обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений; -повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. |
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | | <p>Кроль на груди</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедер), а так же с доской в руках. - Нырание в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. - И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. - Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). - То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. - Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами. - То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении. - То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. - Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц). То же, но с лопаточками. - Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону |

гребковой руки.

- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно переворачивается через грудь на другой бок.

- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

- То же, но с движениями ног дельфином.

- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

- Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

- Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех-, и двухударной.

- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а так же с доской в руках.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

- Ныряние в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

- То же с лопаточками.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута или прижата к бедру.

- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

- Плавание на спине «с обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
 - Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
 - Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
 - Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью постоянные значения параметров и их варьирование, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 - Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 - Плавание кролем на спине с лопаточками в руках.
 - Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
 - Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
 - Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
 - Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
- Брасс**
- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
 - То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 - Нырание на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты в перед.
 - Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
 - Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как

- можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- Предидущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
 - Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
 - Предидущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
 - Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
 - Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
 - Предидущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
 - Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
 - Предидущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
 - Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
 - Предидущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
 - Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
 - Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
 - Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
 - Плавание брассом с полной координацией движений, нос непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
 - Предидущее упражнение, но в чередовании (через 25-

50м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. В начале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее плечи.

- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.

- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

- Нырание на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.

- И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

- И.п. – руки у бедер.

- Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертые удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад и т.п.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3 – 5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

- То же, нос касанием кистями бедер.

- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания через три цикла движений руками.

- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос) с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время

полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

- Предвдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

- Стартовый прыжок с поворотом тела на девяносто градусов относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

- Стартовый прыжок с акцентом на : а)быстрое выполнение подготовительных движений; б)быстрое выполнение отталкивания; в)дальность прыжка.

- Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца 15 метровом створе).

Повороты

- Акробатически упражнения на суше, многоскоки на одной и двумя ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
 - Выполнение поворота в обе стороны.
 - Два вращения с постановкой ног на стенку.
 - Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
 - Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
 - Проплывание на время 15-ти метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.
 - Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.- использование различных тренажеров: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические, наклонные скамейки с тележками.
- Упражнения для развития выносливости:*
- однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 20м) с количеством повторений от 2 до 16
 - проплывание отрезков до 50 м при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2мин
 - 15-20х10-15 м, инт.40-60с 2-3х50, инт. 3-4мин.
 - 8-15 стартовых ускорений по 15м, 4-12х25, инт.40-90с
 - плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400м) в условиях соревнований, а так же методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100м) отрезках с интервалом отдыха, в 1,5-3 раза превышающего время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания - «дробных» серий.

- для стайеров серии (отдых между сериями 5 – 10 мин):
- 1-3х(4-6х100) с инт. 5-20с,
- 1-3х(4х150) с инт. 5-10с;
- для средневигов и спринтеров серии (отдых между сериями 3-7 мин):
- 1-2х(3-4х100),4-8х50с инт. 5-15с,
- 1-5х(4х25) с инт. 5-10с,
- 2-4х(4х50) с инт. 5-15с;
- серии:
- 10-16х25К, Н, инт.30-40с
- 4-8х50, инт.40-90с
- 4-8х(4х50), инт. 10-30с, отдых 2-3мин.
- 3-5х100, инт. 40с – 4мин
- 150+2х75+3х50, инт.60-90с
- 4-8х50батт, инт. 30-40с
- плавание кролем на груди и избранным способом с полной координацией с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6х(300-600м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов;
- с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800м) с максимальной мобилизацией усилий;
- в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200м., удержание и повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а так же при преодолении средних и длинных отрезков;
- серии:
- 400 + 200 Н + 100+100Н, инт.30-40с 16-20х50, инт 20-30с
- 20-24х50 батт, инт. 15-30с 10-16х100, инт.20-40с
- 12-16х100 батт, инт. 20-40с 4-8х200, инт.20-60с
- 6-8х150 батт, инт. 20-40с 3-4х400, инт. 20-90с
- 4-6х200 батт, инт. 30-60с 4-5х300, инт.20-60с
- 2-3х400 (50 батт+50), инт.40-90с 2-4х(800-1000), инт.30-90с
- 4-6х200 (батт+50) инт. 20-40с 800-1200
- 2х800 к/пл [25-100], инт. 30-60с 20-30х50 Н, инт.20-30с
- 2-3х400 к/пл [25-100], инт. 20-60с 8-15х100Н, 20-30с
- 4-6х200 к/пл, инт. 20-40с 4-8х200Н, инт. 30-60с
- 8-12х100 к/пл, инт. 20-30с

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2 000м, низкоинтенсивная интервальная тренировка на средних и коротких отрезках (50-600м) в пульсовых режимах I и II. -серии: 20-30x50Н, инт.10-15с 20-40x50, инт.5-15с 10-16x100Н, инт.15-20с 5-30x100, инт. 5-30с 6-10x200Н, инт. 15-30с 10-12x200, инт.10-30с 2-3x800 к/пл [25-100], инт. 20-40с 4-6x(300-400), инт.10-40с 3-5x400 к/пл [25-100], инт. 15-30с 2-3x1500, инт.1-3мин 8-10x200 к/пл, инт. 10-20с 2000-3000 10-20x100 к/пл, инт.5-15 800-1500 Н 2-3x(800-1000), инт.30-60с 2-3x400Н, инт.30-40с |
| | Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование техники и исправление ошибок аналогичное для предыдущих этапов подготовки; -изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации. |
| | Инструкторская и судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. |
| | Тактическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> -воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции; -повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей <ul style="list-style-type: none"> - рациональное использование всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели - тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач - упражнения по развитию специализированных восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций - упражнения на решение специфических задач: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований - упражнения на правильное применение тактического маневра: равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота - построение рационального поведения во время соревнований (определение индивидуального стиля подготовки к старту) |
| | Психологическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности); - самовнушение; - контроль предстартового состояния; - ведение дневника тренировок; - воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности); - ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | | <p>повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления; - способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты и без колебаний введение их в исполнение; - воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции; - обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. |
| | Самостоятельная работа | Работа по индивидуальному плану, составленному тренером. |

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х4 дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Дополнительно, кроме имеющегося в оперативном управлении спортивного комплекса с 25-ти метровым бассейном, для проведения учебно-тренировочного процесса отделения водного «плавание» колледжу предоставляется 50-ти метровый бассейн Югорского государственного университета.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с порядком обеспечения учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

6.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям. Установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда и социальной защиты России от 27.04.2023 №362-н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный №73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

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

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

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
5. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
11. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
12. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
13. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
14. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

15. Всероссийский реестр видов спорта
16. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;
17. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения плаванию в образовательном учреждении: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Матвеев В.В., Матвеева П.А. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. - 104 с.
18. Ганиев Т.В. Общая физическая подготовка пловца на суше – физическая подготовка пловцов. - 2016 г.- С. 369–385.
19. Плавание. Специфические особенности воздействия на физиологические функции организма / В.Н. Усманова, А.В. Орлов, Г.М. Шамгунова, Е.Б. Фомина. – Казань: КФУ, 2015, – 30 с.
20. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации/ С.Е.Павлов, А.С. Павлов, Т.Н.Павлова//2-е изд., дораб. и доп. – М.: изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.
21. Пригода Г.С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 5 (207). - С. 330-333.
22. Павлова Т.Н. Совресеенные принципы подготовки спортсменов, специализирующихся в спринтерском плавании/Т.Н.Павлова, С.М. Никитина// «Интернаука», №12(282), часть 2, Москва, 2023. – сс.5-7.
23. Юферев, В. С. Современный оптимизированный подход в подготовке юных пловцов-спринтеров / В. С. Юферев, Т. Н. Павлова // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – №1. – С. 19-23.
24. Павлова, Т. Н. Пути повышения эффективности подготовки юных пловцов / Т. Н. Павлова, С. Е. Павлов, П. В. Юшина // Актуальные проблемы подготовки пловцов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – С. 112-117

Интернет ресурсы:

25. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>
26. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>
27. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
28. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва:
<https://fcpsr.ru/>
29. Сайт Общественной организации «Всероссийская федерация плавания»:
<https://ruswimming.ru/>

Приложения

Приложение 1

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|---|--|----------|-----------------|--|
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | многокомпонентный процесс | | | специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение |

| | | | | |
|--|--|---|---------|---|
| | деятельности, самоанализ обучающегося | | | Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|----------------------|----------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Купальник женский | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Плавки мужские | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |