

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение

«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию»
г. Казани

РАССМОТРЕНО

На педсовете

Протокол №1

От «28» 05.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шамсутдинов А.И.

772-о от «29» 05.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: возраст, категории 7-10/11-14/15-18 лет

Срок реализации: 1 уч. год (112/136/170 часов)

Автор составитель:

Олейников Владислав Николаевич

Инструктор по физ. культуре-плавание

Проверил:

Пухов Игорь Александрович

Инструктор по физ. культуре-плавание

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса

2.2. Особенности формирования групп, продолжительность тренировочных занятий, возраст и количество занимающихся лиц.

2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Особенности методики проведения тренировочных занятий.

3.2. Структура тренировочного занятия.

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников.

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

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная тренировочная программа составлена на базе "типовой программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (этап начальной подготовки) в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. № 907, а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Положение о ЕВСК по плаванию утвержденное приказом Министерства спорта России №173 от 3 марта 2025 года.
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н.
- Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2023 г. № 806, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта России от 21 января 2019 г. № 37)

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов Школьного - спортивного клуба ГАОУ Адымнар-Казань "Олимпийцы школы - Казань" осуществляющих услугу дополнительного образовательного - тренировочного процесса, а также досуга для приезжих команд, прибывающих на базе ГАОУ «Адымнар - Казань».

Школьный - спортивный клуб ГАОУ Адымнар-Казань "Олимпийцы школы - Казань" самостоятельно разрабатывает программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей программы, учитывая специфические особенности и условия работы данной организации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям приобретения навыка плавания;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

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

В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь принципиального роста популярности занятий спортом и плаванием, в частности.

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

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Структура тренировочного процесса

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Нагрузки относительно равномерно распределяются в течение всего тренировочного процесса.

2.2. Особенности формирования групп, продолжительность тренировочных занятий, возраст и количество занимающихся лиц.

При формировании групп рекомендуется, при наличии соответствующих условий, комплектовать группы начальной подготовки (далее НП) объединяя в них детей примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не имеющих навыков плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики плавания, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается ШСК ГАОУ Адымнар - Казань "Олимпийцы школы - Казань" самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций), медико-восстановительных мероприятий.

2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В виде спорта «плавание» в ФССП специальных требований к экипировке, на этапе НП не предусмотрено. Используемый инвентарь и оборудование должны соответствовать внутренним требованиям ШСК ГАОУ «Адымнар – Казань» "Олимпийцы школы - Казань".

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Особенности методики проведения тренировочных занятий.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- в процессе всего тренировочного периода необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса.

Основой данной тренировочной программы является специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

На занятиях проводится ознакомление с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

3.2. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сможет справиться с рядом задач:

- 1) Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.
- 2) Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.
- 3) Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.
- 4) Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.
- 5) Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

ШСК ГАОУ Адымнар - Казань "Олимпийцы школы - Казань" обеспечивает соблюдение требований к условиям организации программ, установленным настоящим ФССП.

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

- плавательного бассейна;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря (табл.1);
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица 1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Список литературных источников.

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

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

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
6. <http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта;
8. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
9. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 лет.

1. Группа для неумеющих плавать.

- Бассейн: малая чаша
- Количество занятий: 3 раза в неделю
- Длительность тренировочного занятия: 45 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(знакомство с водной средой)

1. Ходьба на носочках - 4 бассейна
2. Ходьба на носочках спиной вперед - 4 бассейна
3. Прыжки на двух ногах спиной вперед - 4 бассейна
4. Прыжки на одной ноге спиной вперед - 2 бассейна (на каждую ногу)
5. Бег спиной вперед - 4 бассейна
6. Выдохи в воду ("пузырики") - 3-5 повторений
7. Работа ноги кроль у бортика - 3 подхода по 30 секунд
8. Работа ноги кроль у бортика с выдохами в воду - 3 подхода по 30 секунд
9. Ноги кроль на груди со вспомогательным инвентарём (доска или нудл)
4-6 бассейнов
10. Статические упражнения ("звёздочка"/ "поплавок") - 5 повторений в каждом упражнении
11. Свободное плавание - 5-7 минут

2 ТРЕНИРОВКА

(обучение плаванию на груди, проба плавания на спине)

1. Упражнения на дыхание:
 - Задержка дыхания под водой - 3-5 повторений
 - Выдохи в воду ("пузырики") - 3-5 повторений
2. Работа ногами кролем у бортика:
 - с опусканием головы на задержке дыхания - 3 по 30 секунд
 - с опусканием головы с выдохом в воду - 3 по 30 секунд
3. Скольжения на груди - 4 бассейна
4. Ноги кроль с доской (с постановкой ног на пол для вдоха) - 4 бассейна
5. Ноги кроль с доской (без постановки ног на пол для вдоха) - 4-6 бассейнов
6. Статические упражнения (звёздочка/поплавок/карандаш) - 5 повторений в каждом упражнении
7. Плавание на спине с нудлом - 4 бассейна
8. Свободное плавание - 5-7 минут

3 ТРЕНИРОВКА

(обучение плаванию на спине)

1. Ходьба спиной вперёд - 4 бассейна
2. Прыжки на двух ногах спиной вперёд - 4 бассейна
3. Прыжки на одной ноге спиной вперёд - 4 бассейна
4. Работа ноги кроль на спине у бортика (голова на бортике, глаза смотрят в потолок) - 3 по 30 секунд
5. "Звёздочка" на спине (ноги на бортике) - 3 подхода: 10 сек./20 сек./30 сек.
6. Плавание на спине с нудлом - 2-4 бассейна
7. Плавание на спине с доской на груди - 2-4 бассейна
8. Плавание на спине с доской в руках (руки вдоль туловища) - 2-4 бассейна
9. Плавание на спине без вспомогательных предметов - 4-6 бассейнов
10. Свободное плавание - 5-7 минут.

2. Продолжающая группа (для тех, кто умеет держаться на воде или знаком с азами спортивного плавания).

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 3 раза в неделю
- Продолжительность занятий: 45 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(постановка техники плавания на спине, работа на координацию)

1. "Стрелочка" на спине (ноги кроль) - 150 метров
2. Упражнение на спине (руки вдоль туловища, делаем гребок через каждые шесть счётов) - 150 метров
3. Упражнение на спине (руки - одна сверху, другая внизу, смена рук вращением через каждые 6 счётов) - 150 метров
4. Плавание на спине в полной координации - 150 метров
5. Упражнение "бочка" (перевороты со спины на грудь, с груди на спину через каждые шесть счётов) - 100 метров
6. Упражнение на спине "ножницы" (руки - одна сверху, другая вдоль туловища, через каждые шесть счётов смена рук хлопком перед собой) - 150 метров.
7. Заминка (часть) упражнения (50 метров свободное плавание/ выдохи в воду/ прыжки).

2 ТРЕНИРОВКА

(постановка техники плавания кролем на груди, работа на координацию)

1. Ноги кроль на груди с доской - 150 метров
2. Ноги кроль на боку (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 150 метров
3. Ноги кроль на боку с гребком (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 150 метров
4. Упражнение "прямое сцепление" (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 100 метров

5. Плавание кролем в полной координации (вдох на 2-й гребок) - 100-200 метров.
6. Упражнение "бочка" - 100 метров
7. Упражнение на спине (перекаты с одного бока на другой, руки вдоль) - 100 метров.
8. Заминочные упражнения (50 метров/свободное плавание/ выдохи в воду/ прыжки).

3 ТРЕНИРОВКА

(работа на укрепление мышц корпуса, ног, обучение стартам)

1. Чередование плавания на спине и плавания кролем на груди (смена способа через 25 метров) - 200 метров
2. Упражнение для плавания на спине (с задержкой руки в потолок на три счёта) - 100 метров
3. Упражнения для кроля на груди "обратное сцепление" - 100 метров
4. Упражнение "бочка" - 100 метров
5. Упражнение "вертушка" (смена направления вращения через 25 метров) - 100 метров
6. Плавание любым способом - 50-100 метров
7. Обучение стартам, прыжки в воду.

КОЛИЧЕСТВО, НАБОР УПРАЖНЕНИЙ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ОСВОЕНИЯ НАВЫКА КАЖДЫМ ОБУЧАЮЩИМСЯ, В ДАННОМ ПРИЛОЖЕНИИ ПРЕДСТАВЛЕН ТИПОВОЙ ВАРИАНТ.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-14 лет.

1. Группа для не имеющих навыков плавать.

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 3 раза в неделю
- Длительность тренировочного занятия: 45 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(знакомство с водной средой, постановка дыхания, обучение правильному поведению на воде)

1. Выдохи в воду ("пузырики") - 5-7 раз
2. Работа ногами кролем у бортика с выдохами в воду - 3 по 30 сек.
3. Скольжения (возможно использование вспомогательных предметов) - 4 раза
4. Работа ногами кролем на груди на задержке дыхания с доской - 4 раза
5. Работа ногами кролем с дыханием - 2-4 раза по 1/2 бассейна
6. Работа ногами кролем с доской - 2-4 бассейна
7. Статические упражнения ("звёздочки"/"поплавки"/объединённые упражнения) - 5 повторений в каждом упражнении
8. Свободное плавание/ прыжки (при наличии времени)

2 ТРЕНИРОВКА

(постановка техники плавания кролем на груди, работа на координацию и дыхание)

1. Работа ноги кроль у бортика с дыханием - 3 по 30 секунд
2. Ноги кроль на груди с доской - 4 бассейна
3. Работа ноги кроль на груди с дыханием у бортика; при погружении лица в воду делаем гребок кролем - 3 по 30 секунд
4. Ноги кроль на груди с гребками (доска) - 4 бассейна
5. Плавание ногами кролем на боку - 2-4 бассейна
6. Плавание ногами кролем на боку с гребком - 2-4 бассейна
7. Кроль в полной координации (вдох на 2-й гребок) (возможно использование вспомогательных предметов) - 2-4 бассейна
8. Плавание по-собачьи - 2-4 бассейна
9. Статические упражнения ("звёздочка-поплавки-звёздочка"/"карандаш") - 5 раз на каждое упражнение
10. Свободное плавание (при наличии времени)

3 ТРЕНИРОВКА

(постановка техники плавания на спине, работа на координацию)

1. Ноги кроль на груди с доской - 4-6 бассейнов
2. Работа ноги кроль на спине у бортика, голова на бортике/нудле, глаза смотрят на потолок - 3 по 30 секунд

3. "Звёздочка" на спине, ноги на бортике/ в воде - 3 по 20-30 секунд
4. Плавание на спине с нудлом - 2 бассейна
5. Плавание на спине с доской на груди - 2 бассейна
6. Плавание на спине с доской, руки вдоль туловища - 2-4 бассейна
7. Плавание на спине (без вспомогательных предметов) - 2-4 бассейна
8. Плавание на спине с гребками - 4 бассейна
9. Упражнение "бочка" - 2 бассейна
10. Плавание по-собачьи - 2 бассейна
11. Свободное плавание (при наличии времени).

2. Продолжающая группа (для тех, кто умеет держаться на воде или знаком с азами спортивного плавания).

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 4 раза в неделю
- Продолжительность занятий: 45-55 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(постановка техники плавания кролем на груди, работа на дыхание)

1. Разминка общая на суше
2. Ноги кроль с доской - 200 метров
3. Ноги кроль на боку - 200 метров (100 со вспомогательными предметами + 100 без них)
4. Упражнение для кроля на груди "прямое сцепление" - 200 метров
5. Кроль в полной координации (вдох на 2-й гребок) - 100-200 метров
6. "Стрелочка" на груди на задержке дыхания - 4 по 25 (10-15 м на задержке дыхания + доплывание до 25 м)
7. Скольжение на груди - 2 раза

2 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем, улучшение физических кондиций занимающихся, начало постановки техники плавания на спине)

1. Разминка общая на суше
2. Ноги кроль на груди с доской - 200 метров
3. Упражнение для кроля "прямое сцепление" - 150 метров
4. Кроль в полной координации (вдох на 2-й гребок) - 6 по 25 метров (интервал между отрезками - 30 секунд)
5. Ноги кроль на спине - 200 метров (50 руки "стрелочкой" + 50 руки вдоль туловища)
6. Плавание на спине в полной координации - 100 метров
7. Плавание кролем в полной координации (вдох на 3-й гребок) - 150 метров
8. Плавание любым способом - 50 метров
9. Свободное плавание при наличии времени.

3 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания на спине, улучшение физических кондиций занимающихся)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание на спине - 200 метров (50 "стрелочка" ноги кроль + 50 в полной координации)
3. Упражнение для плавания на спине "Мельница" - 150 метров
4. Плавание на спине в полной координации (оттачивание техники) - 6 по 25 метров (интервал 30 секунд)
5. Плавание кролем в полной координации - 100 - 200 метров (25 метров - вдох на 3-й гребок + 25 метров - вдох на 5-й гребок)
6. Ноги кроль с доской (максимально быстрые ускорения) - 6 по 25 метров (интервал свободный)
7. Заминка - 100 метров/ свободное плавание при наличии времени.

4 ТРЕНИРОВКА

(обучение и/или оттачивание техники выполнения стартов и поворотов, взрывная работа (ускорения))

1. Чередование плавания кролем на груд и на спине - 200 метров (смена способа через 50 метров)
2. Упражнения на повороты - 4 по 100 метров:
 - ноги кроль с двумя дощечками в руках (руки вдоль), кувырок через каждые 5-7 метров
 - ноги кроль, руки свободны, кувырок через каждые 5-7 метров
 - упражнения - 5 гребков кролем + кувырок
 - упражнение - 5 гребков кролем + поворот "кувырок"
3. Ноги кроль (ускорения максимально быстро) - 4 по 25 метров (интервал свободный)
4. Плавание кролем на груди - 2 по 25 метров (1 отрезок на технику + 1 отрезок - ускорение максимально быстро)
5. Плавание на спине в полной координации - 2 по 25 метров (1 отрезок на технику + 1 отрезок - ускорение максимально быстро)
6. Свободное плавание - 50 метров
7. Отработка поворотов у бортика
8. Обучение и отработка стартов/прыжков
9. Свободное плавание при наличии времени.

КОЛИЧЕСТВО, НАБОР УПРАЖНЕНИЙ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАВИСЯТ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ОСВОЕНИЯ НАВЫКА КАЖДЫМ ОБУЧАЮЩИМСЯ, В ДАННОМ ПРИЛОЖЕНИИ ПРЕДСТАВЛЕН ТИПОВОЙ ВАРИАНТ.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 15-18 лет.

1. Группа для не имеющих плавать.

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 4 раза в неделю
- Длительность тренировочного занятия: 45-55 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(обучение плаванию кролем на груди и на спине)

1. Разминка общая на суше
2. Ноги кроль на груди с доской - 4 по 1/2 бассейна
3. Ноги кроль на груди с дыханием, с доской - 4 бассейна
4. Ноги кроль на груди с гребками (доски) - 4 бассейна
5. Ноги кроль на боку с гребком (возможно использование вспомогательных предметов) - 2 бассейна
6. Плавание на спине с нудлом - 2 бассейна
7. Плавание на спине с доской - 4 бассейна (2 бассейна - доска на груди + 2 бассейна - доска в руках)
8. Статические упражнения ("звёздочка"/"поплавок"/"карандаш"/скольжения)
9. Заминка (часть) плавание - 4 бассейна

2 ТРЕНИРОВКА

(обучение технике плавания на кролем на груди и на спине, объяснение и проба упражнений прикладного плавания)

1. Ноги кроль на груди с доской - 4 бассейна
2. Ноги кроль на груди с гребками (доска) - 4 бассейна
3. Упражнение для кроля "прямое сцепление" (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 4 бассейна
4. Кроль в полной координации (вдох на второй гребок) (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 4 бассейна
5. Ноги кроль на спине (возможно использование вспомогательного инвентаря) - 4 бассейна
6. Упражнение для плавания на спине "обратное сцепление" - 4 бассейна
7. Плавание по-собачьи - 2 бассейна
8. Плавание на спине (гребок 2-мя руками) - 2 бассейна
9. Свободное плавание при наличии времени.

3 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем на груди/на спине, обучение технике плавания брассом, упражнения прикладного плавания)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание на спине в полной координации - 6 бассейнов
3. Кроль в полной координации (вдох на 2-й гребок) - 6 бассейнов
4. Ноги брасс с доской - 6 бассейнов
5. Руки брасс - ноги кроль - 6 бассейнов
6. Упражнение для брасса (один гребок + два толчка) - 6 бассейнов
7. Плавание по-собачьи - 2 бассейна
8. Плавание на спине (гребок 2-мя руками) - 2 бассейна
9. Статические упражнения ("звёздочка"/"Карандаш"/Скольжения) - 5 раз каждое упражнение
10. Свободное плавание при наличии времени.

4 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем на груди/на спине, постановка техники плавания дельфином, включение упражнений прикладного плавания)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание на спине в полной координации - 6 бассейнов
3. Кроль в полной координации (вдох на второй гребок) - 6 бассейнов
4. Упражнение "волна" на спине - 4 бассейна
5. Упражнение "волна" на груди - 4 бассейна
6. Упражнение для способа плавания "баттерфляй" (гребок правой - гребок левой - гребок двумя) - 4 бассейна
7. Баттерфляй в полной координации - 2 отрезка по 1 бассейну (интервал свой)
8. Плавание по-собачьи - 2 бассейна
9. Руки брасс - ноги кроль - 2 бассейна
10. Свободное плавание при наличии времени

2. Продолжающая группа (для тех, кто умеет держаться на воде или знаком с азами спортивного плавания).

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 5 раз в неделю
- Продолжительность занятий: 55-60 минут

Пример недельной тренировочной программы:

1 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем на груди и на спине, улучшение физических показателей занимающихся)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание на спине в полной координации - 200 метров
3. Плавание кролем на груди в полной координации - 200 метров
4. Ноги кроль с доской - 6 по 25 метров (1 спокойно + 1 максимально быстро) (интервал 30

секунд)

5. Упражнения для плавания кролем на груди и на спине ("прямое сцепление" и "Мельница") - 200 метров
6. "Стрелочка" на спине, ноги кроль - 6 по 25 метров (1 спокойно + 1 максимально быстро) (интервал 30 секунд)
7. Плавание кролем на груди в полной координации (вдох на 3-й гребок) - 200 метров
8. Заминка (часть) плавание/ свободное плавание при наличии времени.

2 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем и брассом, улучшение физических показателей занимающихся)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание кролем + плавание на спине - 200 метров (смена способа через 25)
3. Упражнение для способа плавания брасс (один гребок + два толчка ногами) - 200 метров
4. Ноги кроль с доской - 6 по 25 метров (1 спокойно + 1 максимально быстро) (интервал 30 секунд)
5. Чередование: ноги брасс с доской + кроль (вдох на третий гребок) - 200 метров (смена 50)
6. Чередование: брасс в полной координации + прямое сцепление кролем - 200 метров (смена 50)
7. Плавание кролем на груди в полной координации (максимально быстро) - 2 по 25 метров (интервал 30 секунд)
8. Заминка (часть) плавание/свободное плавание при наличии времени.

3 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания брассом и баттерфляем, работа над поворотами)

1. Разминка общая на суше
2. Чередование: плавание способом кроль на груди + кроль на спине - 200 метров (смена 50)
3. Чередование: упражнение для способа плавания брассом (гребок + два толчка ногами) + упражнение для способа плавания баттерфляем (гребок правой - гребок левой - гребок двумя) - 200 метров (смена 50)
4. Плавание способами баттерфляй и брасс в полной координации - 8 по 25 метров (интервал 30 секунд) (смена способа через 1 отрезок)
5. Ноги баттерфляй с доской - 200 метров
6. Упражнения на повороты - 4 по 100 метров:
 - ноги кроль с двумя дощечками в руках (руки вдоль), кувырок через каждые 5-7 метров
 - ноги кроль, руки свободны, кувырок через каждые 5-7 метров
 - упражнения - 5 гребков кролем + кувырок
 - упражнение - 5 гребков кролем + поворот "кувырок"
7. Заминка (часть) плавание - 100 метров
8. Свободное плавание при наличии времени

4 ТРЕНИРОВКА

(работа по комплексу, акцент на работу ногами, улучшение физических показателей занимающихся)

1. Разминка общая на суше
2. Чередование: кроль на груди в полной координации + плавание на спине в полной координации - 200 метров (смена 50)
3. Ноги кроль с доской - 6 по 25 метров (2 спокойно +1 максимально быстро) (интервал 30 секунд)
4. Чередование: плавание на спине в полной координации + плавание брассом - 200 метров (смена 50)
5. "Стрелочка" на спине, ноги кроль - 6 по 25 метров (2 спокойно + 1 максимально быстро) (интервал 30 секунд)
6. Чередование: плавание кролем в полной координации + плавание баттерфляем в полной координации - 200 метров (75 кроль + 25 баттерфляй)
7. Ноги брасс на спине - 100 метров
8. Свободное плавание при наличии времени.

5 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания кролем на груди и на спине, постановка старта)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание кролем в полной координации (вдох на 3-й гребок) - 200 метров
3. Плавание способом на спине в полной координации - 200 метров
4. Плавание кролем в полной координации (вдох на третий гребок) - 6 по 25 метров (2 на технику + 1 максимальное ускорение) (интервал 30 секунд)
5. Плавание на спине в полной координации - 6 по 25 метров (2 на технику + один максимально быстро) (интервал 30 секунд)
6. Постановка стартов/прыжков с тумбы
7. Отработка стартов как технического элемента спортивного плавания
8. Свободное плавание при наличии времени