

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.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»

Направленность: физкультурно-спортивная

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

Срок реализации: 1 уч. год (112/136/170/204 часа)

Автор составитель:

Олейников Владислав Николаевич

Инструктор по физ. культуре-плавание

Проверил:

Пухов Игорь Александрович

Инструктор по физ. культуре-плавание

КАЗАНЬ 2025

КАЗАНЬ 2025

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 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "подводный спорт", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1023, 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 подводному спорту, утвержденное приказом Министерства спорта России №173 от 3 марта 2025 года (зарегистрирован Министерством юстиции России 10 апреля 2025 года, регистрационный №81801)
- 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 «подводный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2023 г. № 979, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. № 99)
- Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта "плавание", утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2025 года № 907.

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 детей в соответствии с задачами каждого этапа подготовки в виде спорта «подводный спорт».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на всех этапах 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», а также техники по виду спорта "подводный спорт";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- комплексное укрепление состояния здоровья тренирующихся;
- отбор одарённых детей

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

Подводный спорт (плавание в ластах) отнесен к служебно-прикладным видам спорта, основанный на плавании, нырянии и спуске под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Подводный спорт – не олимпийский вид спорта.

Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

Все дисциплины подводного спорта основаны на навыках плавания в ластах, поэтому спортсмены имеют возможность переходить из одной дисциплины в другую и достигать в ней более высоких спортивных результатов. Многие направления подводного спорта не

имеют возрастного ограничения и дают возможность каждому заниматься в рамках своих физических сил и желания.

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития.

Кроме своего непосредственного предназначения сделать плавание удобным и более быстрым, ласты и дыхательная трубка являются уникальными по воздействию на организм человека тренажерами, используемыми для профилактики и даже для лечения заболеваний.

Статистика показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве. Занимаясь плаванием в ластах, они не только поправили здоровье, но и достигли выдающихся спортивных результатов.

Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно в процессе плавания без излишней нагрузки на позвоночник и суставы. Кроме этого, ласты – это прекрасное профилактическое средство от плоскостопия, а труба - прекрасный дыхательный тренажёр. Дыхание через неё стимулирует развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В медицине для лечения органов дыхания используется аппарат Фролова, его действие аналогично действию дыхательной трубки пловца-подводника.

Использование маски снижает риск аллергических проявлений и простудных заболеваний, возникающих при контакте воды со слизистой поверхностью носоглотки.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Структура тренировочного процесса

Система спортивной подготовки состоит из многолетнего планомерного непрерывного прохождения спортсменами следующих этапов:

- Этап начальной подготовки, где происходит набор детей, знакомство их с водной средой, обучение необходимым навыкам.
- Тренировочный этап.
На этом этапе происходит оттачивание техники плавания, погружение в тонкости вида спорт "подводный спорт", такие правила соревнований, обучение тактике прохождения дистанции и т.д.
- Этап совершенствования спортивного мастерства.
Здесь продолжается работа по оттачиванию техники и тактики. Спортсмены начинают пробовать свои силы на более серьёзных соревнованиях; начинается подготовка занимающихся к преодолению более серьёзных нагрузок и достижению стабильных высоких результатов.

- Этап высшего спортивного мастерства.
Непрерывное оттачивание техники и тактики; преодоление повышенных тренировочных нагрузок; достижение стабильных высоких результатов на официальных стартах самого высокого уровня.

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

Основной формой тренировочных мероприятий являются групповые занятия.

При формировании групп рекомендуется, при наличии соответствующих условий, комплектовать группы, объединяя в них детей примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не имеющих навыков плавания, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания, а также для уже опытных спортсменов.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разного уровня подготовки не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе начальной подготовки 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, обучение плаванию в ластах и трубе, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья.

На более поздних этапах подготовки акцент постепенно смещается в сторону специальной физической подготовки, более узкому и углубленному изучению отдельных аспектов вида спорта "подводный спорт". Происходит переход от спортивно-оздоровительной направленности в сторону спорта высших достижений.

Для групп различных этапов подготовки продолжительность, интенсивность и подбор упражнений 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 всех этапах 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 «подводный спорт» использование инвентаря строго регламентируется и зафиксировано в Правилах вида спорта "подводный спорт", утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2023 г. № 979, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. № 99. Кроме того, 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.

3.1.1. Этап начальной подготовки.

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.

3.1.2. Тренировочный этап

Основной задачей данного этапа является определение и начало специализации юного спортсмена в какой-то определённой дисциплине, при этом сохраняя разностороннее развитие обучающегося. Со стороны тренера необходима некоторая гибкость, т.к.

необходимо индивидуализировать и разнообразить тренировочный процесс под каждого спортсмена в рамках групповой тренировки, не нарушая целостность занятия.

Во время занятий при выполнении одних и тех же тренировочных серий или упражнений перед каждым спортсменом или группой спортсменов ставится определённая задача. (Например: отработка выходов, определённое количество гребков, атака поворота и т.д.)

3.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки, целью которого является совершенствование технических и тактических навыков. Происходит функциональная, специальная, психологическая подготовка спортсмена к нагрузкам высокой интенсивности, к достижению результатов на крупных официальных соревнованиях. Целью данного этапа является достижение стабильных высоких результатов на соревнованиях любого уровня.

На этом этапе заметно растёт интенсивность тренировочного процесса, происходит всё более специализированная подготовка спортсменов под конкретную дисциплину или несколько дисциплин. Здесь очень важно сохранить высокий уровень мотивации занимающихся, а также внимательно следить за здоровьем тренирующихся.

3.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня сборной команды Российской Федерации повышение стабильности достижения высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Как правило, такой уровень достигается редко в рамках ШСК или даже СДЮШОР. Тренировки проходят в малых группах (бригадах) или персонально, при этом всегда у каждого спортсмена свой личный тренировочный план.

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 занятия 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 настоящими 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

	плавания в ластах		
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.cmas.org/>- Всемирная конфедерация подводной деятельности;
6. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
7. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей;
8. <https://www.ruf.ru/> - Федерация подводного спорта России;
9. <http://pravo.gov.ru/> - официальный интернет портал правовой информации.

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/ выдох 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. Заминка (50 метров/свободное плавание/ выдохи в воду/ прыжки).

3 ТРЕНИРОВКА

(работа на укрепление мышц корпуса, ног, обучение плаванию в ластах и трубе, стартам/прыжкам в воду)

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. Работа ногами кролем на груди в ластах и трубе - 100 метров
4. Упражнение "бочка" - 100 метров
5. Работа кролем в полной координации в ластах и трубе - 200 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, обучение плаванию в ластах)

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. Чередование плавания ноги кроль - ноги дельфин - 300 метров (смена способа через 50)

метров)

10. Свободное плавание при наличии времени.

3 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания на спине, улучшение физических кондиций занимающихся, плавание в классических ластах (адаптация к инвентарю))

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)
6. Плавание в классических ластах - 300 - 400 метров
8. Заминка - 100 метров/ свободное плавание при наличии времени.

4 ТРЕНИРОВКА

(обучение и/или оттачивание техники выполнения стартов и поворотов, взрывная работа (ускорения) в ластах/ без ласт)

1. Чередование плавания кролем на груди 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) (в ластах и трубе)
4. Плавание кролем на груди – 2 раза по 25 метров (1 отрезок на технику + 1 отрезок - ускорение максимально быстро (в ластах и трубе))
5. Плавание на спине в полной координации - 2 по 25 метров (1 отрезок на технику + 1 отрезок - ускорение максимально быстро) (без ласт)
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 ("звездочка"/"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, плавание в классических ластах, 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 (ласты)
4. Ноги кроль с доской - 6 по 25 метров (1 спокойно + 1 максимально быстро) (интервал 30

секунд) (ласты)

5. Упражнения для плавания кролем на груди и на спине ("прямое сцепление" и "Мельница") - 200 метров (ласты + труба)
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, плавание в классических ластах)

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) (ласты)
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 в классических ластах (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) (ласты)
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) (ласты)
6. Чередование: плавание кролем в полной координации + плавание баттерфляем в полной координации - 200 метров (75 кроль + 25 баттерфляй) (ласты)
7. Ноги брасс на спине - 100 метров
8. Свободное плавание при наличии времени.

5 ТРЕНИРОВКА

(оттачивание техники плавания в классических, постановка старта)

1. Разминка общая на суше
2. Плавание кролем в полной координации (вдох на 3-й гребок) - 200 метров (ласты)
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) (ласты)
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 (ласты + труба)
7. Отработка стартов как технического элемента спортивного плавания (ласты + труба)
8. Свободное плавание при наличии времени

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

**ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
ТРЕНИРОВОЧНОГО И СЛЕДУЮЩИХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.**

- Бассейн: большая чаша
- Количество занятий: 4 раза в неделю
- Длительность тренировочного занятия: 90 минут

Пример тренировочного занятия:

1. Разминка общая и специальная на суше.
2. 800 метров (100 метров плавание в классических ластах + 100 метров ноги дельфин (руки стрелочкой)) (ласты + труба)
3. 600 метров (25 метров проныр под водой + 75 плавание в классических ластах + 100 метров (упражнение) "только гребок") (ласты + труба)
4. 400 метров плавание кролем на руках (лопатки + труба)
5. 200 метров плавание в классических ластах (на расплыв)

6. 50 - 100 метров заминка

ОСНОВНАЯ РАБОТА

7. 6 по 100 (25 метров проныр + 75 метров плавание в классических ластах) (Режим - 1:45)
8. 50 метров заминка
9. 12 по 50 метров комплексное плавание (смена через 50) (Режим - 1 минута)
10. 50 метров заминка
11. 4 по 25 метров плавание в классических ластах максимально быстро. (интервал свободный)
12. Заминка (200 и более метров свободное плавание)

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