


СОГЛАСОВАНО:

Представителем трудового коллектива

  
 Романов В.А.  
 (протокол от 29.12.2022 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДС «Молодость»

от 30.12.2022 г. № 336

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

#### I. Общие положения

13. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание"

14. 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

14.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки вид спорта «Плавание» представлены в Таблице №1.

Таблица №1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

14.2. Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в таблице №2.

Таблица №2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

14.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание»:

Учебно-тренировочные занятия:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

14.4. Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице № 3.

Таблица №3.

№п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

	международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	
2.4.	Тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования,	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	--	--	--

14.5. Спортивные соревнования дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

14.6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице №6.

Таблица №6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

14.7. Рекомендуемый календарный план воспитательной работы дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлен в Таблице №6.

Таблица № 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

14.8. Рекомендуемый план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице №7.

Таблица № 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

14.9. Рекомендуемые планы инструкторской и судейской практики дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице № 8.

Таблица № 8.

#### Рекомендуемый план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Работа с документацией	Заполнение и ведение протокола соревнований	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии)
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд	Разбор соревнований и установки на соревнования

**14.10.** Медицинских, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.



*Психологические средства* восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются *медицинские средства* восстановления:

- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение способствуют усилению, или ослаблению обменных процессов, активации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства* восстановления делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

### **III. Система контроля**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вид спорта «Плавание» применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.3. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

3.4. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вид спорта «Плавание» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблицах № 9,10.

Таблица № 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица № 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "плавание"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в	количество раз	не менее	
			3	

	плечевых суставах вперед-назад		
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед		не менее
		7,0	8,0

14.11. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблице № 11.

Таблица № 11.

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

. Уровень спортивной квалификации	
1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		час	час	час	час	час	час	час
1	История развития избранного вида спорта	+	+	+	+	+	+	+
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+	+	+	+	+	
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	
4	Начальные навыки гигиены	+	+	+	+	+	+	
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	+	+	+	+	+	+	
6	Основы здорового питания	+	+	+	+	+	+	
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	+	+	+	+	+	+	+
8	Этические вопросы спорта							+
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							+
10	Спортивные разряды (нормы,							+

	требования, условия).							
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта							+
12	Основы спортивного питания							+
13	зы профессионального определения							+

«Общая физическая подготовка», согласно тематическим разделам (Начальный этап подготовки)

*1. Общеразвивающие упражнения*

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без;
- челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнеплечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;
- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и безпредметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

*2. Строевые и порядковые упражнения*

- Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
- Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.
- Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.
- Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.
- Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.
- Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

- Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.
- Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками

### 3. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности

#### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- *Прыжки:* на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- *Метания небольших отягощений* на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

#### Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.
- 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
- 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
- Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
- Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
- Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
- Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
- Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

#### Контроль скоростных способностей

Упражнения для развития и контроля скоростных способностей:

- выполнение старта с акцентом на максимальную быстроту или силу движений;
- выполнение старта с акцентом на максимально быструю реакцию на стартовый сигнал;
- выполнение старта с акцентом на максимальный темп первых циклов движений;
- скоростное проплывание отрезков (5-15м) с максимальной интенсивностью;
- кратковременные ускорения (3 - 5 м) взрывного характера при выполнении циклической работы и т. п.

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м для остальных).

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м

#### Упражнения для воспитания гибкости:

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость подразделяют на *активную* и *пассивную*.

*Активную* гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц.

*Пассивная* подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В

активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах

#### Упражнения для развития гибкости:

Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

- Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

- Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
- Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
- Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
- Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
- Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

#### Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

#### Упражнения для воспитания выносливости

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон.



Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

*«Общая и специальная физическая подготовка»*

*(учебно-тренировочный этап подготовки)*

*1. Общеразвивающие упражнения и общеподготовительные упражнения (ОРУ)*

Данные упражнения направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).
2. *Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности*

Скоростно-силовые упражнения:

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.
- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.
- Упражнения вдвоём (с сопротивлением).
- Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).
- Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, сверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу

#### Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

#### Упражнения для развития координации:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися повесу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

### *3. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств*

#### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощение на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

#### Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

#### Упражнения для воспитания скоростных качеств

##### Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

##### Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

##### Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на углубленном уровне сложности возможны упражнения в спортивном зале типа:
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

#### 4. Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

#### 5. Упражнения для развития общей и специальной (скоростной) выносливости

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Упражнения для воспитания общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости пловца, так как последовательность и скорость движений пловца на дистанции постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например:

- бег (2-3 км) с чередованием ускорений;
- бег со сменой направлений;
- бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх;
- бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м.
- кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

#### 6. Другие виды спорта

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

*Легкая атлетика* совершенствует функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

*Спортивные игры* - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия спортивными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

*Содержание предметной области «Специальная физическая подготовка»  
(для начального и учебно-тренировочного этапа подготовки)*

#### *1. Техническая подготовка*

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки техники игры.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

1. общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании;
2. специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой плавания;
3. методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
4. равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Тренировку в воде целесообразно дополнить двумя, тремя 40-ка минутными занятиями на суше. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения

подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексного плавания без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат на дистанции 200 метров (комплексное плавание).

## *2. Тактическая подготовка*

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Владение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера-преподавателя. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В соревновательный период кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на

соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях. Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

*Психологическая подготовка для начального и учебно-тренировочного этапа подготовки.*

Отдельно рассмотрим психологическую подготовку как неотъемлемую часть подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На базовом уровне сложности используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.



4.2. Рекомендуемый учебно-тематический план представлен в приложении №1 к дополнительной образовательной программе по спортивной подготовке вид спорта «Плавание».

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» рассчитывается на 52 недели в год.

- Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

- Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- 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 всероссийского уровня.

- 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**

7.9. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке вид спорта «Плавание» представлены в Таблицах № 11,12.

Таблица № 11.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного	Единица	Количество
-------	--	---------	------------

	<b>инвентаря</b>	<b>измерения</b>	<b>изделий</b>
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
-----	----------------------------	------	---

Таблица № 12.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 13.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-

	(мужской)		я				
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Плавок (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Футболка коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

7.10. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы  
Список литературы:

1. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325)
2. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
3. Всероссийский реестр видов спорта
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2004 г.
8. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986
10. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002
11. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983
12. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. -Киев: Олимпийская литература, 2000
13. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М, Физкультура и спорт, 2001

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>

Приложение 1 к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«плавание»

Рекомендуемый учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
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.