

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
Протокол № 09 от 01.10. 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»
Р.Р. Куштанов
2024г.



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 № 1284, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 № 1004, с внесенными изменениями от 27 августа 2024 г. № 886

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года

Программу разработали:

Старший тренер –преподаватель Марина Е.З.
Старший тренер –преподаватель Глушенкова Н.А.
Старший инструктор-методист Гайдабура Е.М.



КОПИЯ ВЕРНА

г. Нижневартовск, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».	3
1.1	Общее положение	3
1.1.1.	Название программы	3
1.1.2.	Цель Программы	4
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание".	13
1.2.5.	Воспитательная работа	36
1.2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	40
1.2.7.	Инструкторская и судейская практика.	43
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	44
1.3.	Система контроля	46
1.3.1.	Система спортивного отбора и контроля, зачетные требования программы	51
1.4.	Рабочая программа по виду спорта "плавание", состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	54
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	87
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	93
1.5.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,необходимыми для прохождения спортивной подготовки	95
	Перечень информационного обеспечения	98

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»: является основным документом определяющая направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов отдела циклических видов спорта (плавание) в структурном подразделении МАУДО города Нижневартовска «СШОР».

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» – М., 1995);

- в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 года № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 года № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 № 1284,

Настоящая программа разработана применительно к каждому этапу спортивной подготовки пловцов – на этапе начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТС), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Программу можно рассматривать как основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп. Комплектование групп спортивной подготовки, а так же планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как плавание, водное поло,

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
Протокол №1 от «27» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»
Р.Р. Куштанов
2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2022 № 1162, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 № 909

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Программу разработали:

Старший тренер – преподаватель Игнатов Э.В.
Старший инструктор-методист Гайдабура Е.М.



г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общее положение	3
1.1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»	3
1.1.2.	Цель Программы	4
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
1.2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребной слалом"	10
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
1.2.6.	План мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
1.2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
1.3.	Система контроля	27
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	27
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	29
1.4.	Рабочая программа по виду спорта "гребной слалом", состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	32
1.4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	32
1.4.2.	Учебно-тематический план	40

- 1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

1. Общие положения

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 1046) (далее - ФССП), правила вида спорта «гребной слалом» (утверждены приказом Минспорта России от 22 февраля 2019 г. № 158, приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гребному слалому с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 909 (далее – ФССП).

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя спортсменами. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

История возникновения гребного слалома в мире начинается с XX столетия, когда туристы водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Официальный статус технической дисциплины международной федерации гребли был присвоен гребному слалому в 1932 году.

Муниципальное автономное учреждение
города Нижневартовска
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУ г. Нижневартовска «СШОР»)



**ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ
КРОЛЕМ НА ГРУДИ.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ
КРОЛЕМ НА ГРУДИ.
Методические рекомендации
для тренеров по плаванию**

Разработчик методических рекомендаций:

Тренер-преподаватель
циклических видов спорта
Э.Р. Ахмадеев
Старший инструктор методист
Е.М. Гайдабура



КОПИЯ ВЕРНА

Нижневартовск-2023

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	3
1. История развития. Характеристики способа плавания "краль на груди"	3
2. Обучение спортивным способам плавания	4
3. Обучение стартам в плавании способом "кроль на груди"	11
4. Обучение поворотам в плавании способом "кроль на груди "	14
5. Список литературы	18

Введение

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Переплыть большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры.

Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спор том и бегом, потому что оно тесно связано с трудов, бытом и военной деятельностью людей. Оно начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах земли, где имелось большое количество морей, рек, озер.

Наибольшего развития плавание достигло во втором и первом тысячелетиях до нашей эры в Древней Греции и Риме. Характерно, что там считали недостаточно культурным человека, который не умел ни плавать, ни читать. Плавание входило в программы ежегодных древнегреческих празднеств в Гермионе и Истмийских играх. Начиная с 133 года до нашей эры на Коринфском перешейке в честь бога морей Посейдона раз в два года проводились соревнования по плаванию. Лучшими пловцами Греции считались жители островов Делос, Левкал и города Анфедона. При палестрах (местах для занятий гимнастикой) сооружались искусственные бассейны для плавания.

Развитию плавания в нашей стране способствовало большое количество рек, озер и морей. Скифы, населявшие в VII—III веках до нашей эры северные причерноморские земли, и поселенцы восточного Причерноморья были искусными пловцами. В эпической литературе, в летописных преданиях указывается, что отличительным качеством славянских воинов было умение смело действовать в воде, плавать, нырять. Большого развития плавание в России достигло в XVII—XVIII веках. В период царствования Петра I от русских моряков требовалось полное освоение «вольного моря», в том числе умение отлично плавать и долго держаться на воде. Начиная с 1688 года в учения войск начали включать форсирование водных преград. С 1719 года обучение плаванию было введено в программу учебных дисциплин сначала в Морской академии, а затем и в других военных училищах. Особенно большое внимание плаванию как прикладному навыку уделял великий полководец А. В. Суворов. Известно, что еще будучи командиром полка он добивался от солдат умения организованно переплыть широкие рвы и реки. В историю войн России вошел подвиг офицера Павла Концова, который в 1770 году совершил проплыл с гибнувшего фрегата. Почти 28 километров до берега он преодолел за 12 часов.

1. История развития. Характеристики способа плавания "Кроль на груди"

Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

Кроль на груди как спортивный способ плавания сформировался в начале нашего века. В 1898 году в австралийском городе Бранте Алек Викхем на соревнованиях проплыл сто ярдовую дистанцию с высокой для того времени скоростью. Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой, согнутые в локтях. Ноги работали вертикально, тело лежало на воде плоско, с высоко поднятой головой. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!» По-английски «ползти» звучит «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа.

Стиль Алека Викхема начал быстро распространяться в Австралии. В 1902 году австралиец Дик Кэвилл уже демонстрировал кроль в Европе. Однако стиль Кэвилла имел отличительную особенность: он делал по воде два удара ногами при сильном разгибании коленей. Каждый удар согласовывался с началом гребка противоположной руки. Стиль Кэвилла стал называться в Европе австралийским кролем.

На Олимпийских играх в 1904 году американец Чарльз Даниэльз выиграл дистанцию 40 ярдов, применив австралийский кроль, но с малой амплитудой движений ног. Заметный вклад в развитие кроля внес американец, уроженец Гавайских островов Д. Каханомоку. В Стокгольме в 1912 году он победил на стоярдовой дистанции с высоким для того времени результатом — 1.03,4 с. Особенностью стиля Каханомоку была, работа ног, отличавшаяся мягкими быстрыми движениями, с небольшими сгибаниями коленных суставов. Такая работа ног обеспечивала равномерное продвижение тела вперед.

Применяя этот же стиль, Дюк Каханомоку одержал победу на сто ярдовой дистанции и на Олимпиаде 1920 года. На этой же Олимпиаде австралиец Н. Росс, победитель на дистанциях 400 и 1500 ярдов, продемонстрировал новый вариант австралийского кроля. Он первым применил многоударный вариант согласования движений рук и ног, при котором на два гребка руками выполнялось шесть ударов ногами.

В 1922 году американец Джони Вейсмюллер показал технику кроля, близкую современной. Этот выдающийся пловец преодолевал дистанцию 100 м с феноменальным результатом для того времени — 57,4 с. Он был победителем на Олимпийских играх 1924 и 1928 годов, установив мировые рекорды на дистанциях от 100 до 800 м. Джони Вейсмюллер был известен и как киноактер, снимавшийся в 30-х годах в многосерийном фильме «Тарзан». Его атлетическое телосложение, отличная физическая подготовка позволили

создать образ юноши, способного ловко передвигаться по ветвям деревьев и, что самое удивительное, плавать быстрее нильских крокодилов.

Благодаря, высокой скорости передвижения кроль на груди стал наиболее распространенным способом плавания. В соревнованиях вольным стилем кролем плавают дистанции 100, 200, 400, 800 и 1500 м. Кроме того, этим способом плавают в эстафетах 4 x 100 и 4 x 200 м. Он входит в комплексное плавание на 200 и 400 м и в комбинированную эстафету 4 x 100 м. Кролем плавают сверхдлинные дистанции и при сдаче норм комплекса ГТО.

Положение тела при плавании способом "кроль на груди"

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при способе плавания "кроль на груди"

Несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости (рис. 1). Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) про изводится вниз, а подготовительное— вверх.

Анализ кинематики движения ног надо начинать из исходного положения, когда закончился удар. В этом положении ноги всегда прямлены в коленном суставе и находятся под определенным углом к туловищу пловца.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. Впервой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх