

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное автономное учреждение Амурской области**  
**«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»**  
**Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»**

Программа рекомендована к реализации  
 Экспертным советом ЦВПОД «Вега»

Протокол заседания  
 от « 6 » ноября 2020 г.  
 № 17

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»  
 / В.В. Доля/  
 (подпись) (Ф.И.О.)  
 « 6 » ноября 2020 г.  
 М.П. ДОКУМЕНТОВ

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г.  
 Благовещенска»  
 / Н.Л. Болдырева/  
 (подпись) (Ф.И.О.)

« 6 » ноября 2020 г.  
 М.П.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию  
 «Стать чемпионом»  
 (с применением средств дистанционного образования)

Направленность: физкультурно-спортивная  
 Уровень программы: углубленный.  
 Возраст обучающихся: 11-17 лет.  
 Срок реализации программы: 30 часов (10 дней)

| Авторы:                      | Должность  | Дата      | Подпись |
|------------------------------|--|-----------|---------|
| Ерёмина В.В.                 | Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега»   | 6.11.2020 |         |
| Яворская Е.Е.                | Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»   | 6.11.2020 |         |
| Федорова И.Е.,<br>Узлов Р.А. | Методист МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»;<br>Старший тренер-преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»; | 6.11.2020 |         |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы включает следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

### 1.1. Краткая информация о программе.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Выбор плавания как избранного вида спорта, предполагает высокие требования к физической подготовленности пловцов и совершенствование на протяжении длительного времени специальных навыков и умений.

### 1.2. Направленность образовательной программы.

Физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и

физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

### 1.3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа детей промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Спортивное плавание для детей характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. И чтобы добиться высоких результатов в спортивном плавании, нужна целенаправленная комплексная работа педагогических работников, направленная на отбор спортивно-одаренных детей, организации их систематической спортивной подготовки и повышения мотивации. При этом эффективность подготовки юных спортсменов зависит от того насколько взаимосвязано в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического, медико-социального сопровождения спортивно-одаренных детей.

Ухудшение эпидемиологической ситуации в городе Благовещенске и длительное ограничение проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию, а также отсутствие соревновательной практики привело к ухудшению уровня общефизической и специально физической подготовки юных пловцов города, что сказывается на результатах участия в соревнованиях по спортивному плаванию. Именно поэтому проведение интенсивного курса «Стань чемпионом» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, психологического сопровождения

участников профильной смены, восстановления и повышения их общефизической подготовки путем проведения интенсивных тренировок, а также спортивно-одаренных детей к участию в соревнованиях и повышения их результативности.

1.4. Цель интенсивного курса программы. Предполагает - выявление спортивно-одаренных детей, занимающихся плаванием и обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов пловцов в том числе для участия в соревнованиях различного уровня.

1.5. Основными задачами курса являются:

- отбор перспективных детей, занимающихся плаванием в городе Благовещенске;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных пловцов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов и их подготовка к участию в соревнованиях.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;
- обеспечение психолого-педагогическое и медицинское сопровождение юных пловцов.

1.6. Принципы педагогической деятельности в работе с одарёнными и талантливыми детьми.

- Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе человеко - центристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
- Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности.
- Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности
- Исходной формой освоения любой информации воспитательного характера является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет сделать ребенка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником педагога в своем же развитии, равноправным участником педагогического пространства.
- Принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности. Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей.
- Принцип средового подхода к воспитанию. Педагогическая целесообразная организация

среды, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

- Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках образовательной среды предполагает: отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; свободный выбор деятельности и права на информацию; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности.
- Принцип толерантности. Задача педагогов состоит в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку.

#### 1.7. Направления деятельности включают:

- создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащихся (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.);

- создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выраженной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

#### 1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Количество приглашенных участников:

160 человек (мальчики и девочки). Дети распределены в 10 групп по 16 человек

В реализации программы принимают участие дети следующих возрастных групп:

11-17 лет (2009-2003 г.р.)

К участию в курсе допускаются:

- дети в возрасте 11-17 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» <https://vega28.ru/>;

- успешно сдавшие контрольные испытания;

- имеющие спортивную подготовку не ниже 3 спортивного разряда;

- участники, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным плаванием.

Первичный отбор кандидатов осуществляется среди учащихся МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска».

#### 1.9. Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» рассчитана на 10 дней обучения. В учебном плане реализуется 30 академических часов.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

Начало и окончание занятий происходит согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

#### 1.10. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятие предполагает общефизическую и специально физическую и теоретическую подготовку. В ходе интенсивного курса обеспечивается медико-социальное и психологическое сопровождение спортсменов. Особенностью курса является введение занятий по йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий, согласно планов тренеров.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут.

Общее количество часов интенсивного курса «Стать чемпионом»- 30 часов.

#### 1.11. Ожидаемые результаты.

В конце проведенного интенсивного курса юные спортсмены должны:

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;
- знать историю развития плавания и выдающихся спортсменов
- приобрести навыки самоконтроля;
- повысить уровень владения техническими элементами плавания;
- повысить свой уровень разносторонней общефизической физической, специальной физической и функциональной подготовленности.

Методы оценки эффективности программы включают:

- тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых спортсменов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния.
- участие спортсменов в региональных, всероссийских соревнованиях с последующим анализом выступлений пловцов, прошедших подготовку в рамках интенсивного курса.
- участие спортсменов в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон 2021 года

### 1.12. Результаты программы предусматривают:

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия плаванием;
- формирование списка спортивно-одаренных детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий спортивным плаванием и подготовка к формированию списка участников для участия в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон 2021 года.
- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости спортсменов;
- развитие профессиональных навыков спортсменов в избранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

## 2. **Учебно-тематический план образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».**

### 2.1. Распорядок дня участников интенсивного курса

| Время        | Наименование вида деятельности   |
|--------------|--|
| 7:00-7:40    | Подъём, Утренние процедуры, Завтрак  |
| 8:00 – 13:00 | Учеба в общеобразовательной школе  |
| 13:00-13:45  | Обед   |
| 13:45-15:15  | Свободное время  |
| 15:15-16:00  | Теоретические занятия (самостоятельное выполнение заданий в дистанционном формате по истории плавания, лекции узких специалистов- спортивные врачи, психолог |
| 16:00        | Полдник  |
| 17:30-19:00  | Тренировка   |
| 19:30        | Ужин   |
| 20:00-22:00  | Свободное время  |
| 22:30        | Отбой  |

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут.

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут. Особенностью курса является введение дополнительных занятий по

йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

### 2.2. Учебный (тематический план)

| № | Раздел спортивной подготовки                    | Часы      |
|---|---|-----------|
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка      | 7         |
| 2 | Практические занятия (ОФП и СФП) и тестирование | 23        |
|   | <b>Итого:</b>                                   | <b>30</b> |

### 2.3. Календарный учебный график.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

Продолжительность смены: 10 дней.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Количество участников: 160 человек

Всего количество групп: 10

Количество детей в 1 группе:16 человек

### 2.4. Содержание дополнительной образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».

| №               | Дата  | Кол-во часов | Вид занятия   | Содержание занятия  |
|-----------------|-------|--------------|---------------|---|
| <b>1 неделя</b> |       |              |               |   |
| 1<br>де<br>нь   | 07.12 | 45<br>минут  | Теоретическое | Вводное.<br>1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. Правила ведения и заполнения Дневника пловца<br>2. Организационный момент. |
|                 | 07.12 | 45<br>минут  | Практическое  | Занятие по йоге   |
|                 | 07.12 | 90<br>минут  | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| 2<br>де<br>нь   | 08.12 | 45<br>минут  | Теоретическое | Выполнение дистанционного задания по истории плавания   |
|                 | 08.12 | 90<br>минут  | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
|                 | 09.12 | 45<br>минут  | Практическое  | Занятие по стрейчингу   |

|                 |       |          |               |   |
|-----------------|-------|----------|---------------|---|
|                 | 09.12 | 90 минут | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| 4 день          | 10.12 | 45 минут | Теоретическое | Психологическое тестирование, тренинг - повышение мотивации в спорте  |
|                 | 10.12 | 90 минут | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| 5 день          | 11.12 | 45 минут | Теоретическое | Лекция Президента Федерации плавания Амурской области, мастера спорта РФ по плаванию Калюжина Р.О   |
|                 | 11.12 | 90       | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие (Круговая тренировка)  |
| 6 день          | 12.12 | 45       | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по йоге  |
|                 | 12.12 | 90       | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| <b>2 неделя</b> |       |          |               |   |
| 7 день          | 14.12 | 45 минут | Теоретическое | Лекция специалистов в области спортивной медицины.  |
|                 | 14.12 | 45 минут | Практическое  | Занятие по йоге   |
|                 | 14.12 | 90 минут | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| 8 день          | 15.11 | 45 минут | Теоретическое | Выполнение дистанционного задания по истории плавания   |
|                 | 15.11 | 90 минут | Практическое  | Учебно-тренировочное занятие по плаванию  |
| 9 день          | 16.12 | 90 минут | Практическое  | Контрольное тестирование (уровень владения техническими элементами – старты, повороты, подводная часть, «выходы»)   |
| 10 день         | 17.12 | 45 минут | Теоретическое | Подведение итогов интенсивного курса. Рекомендации старшего тренера МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Благовещенска Р.А. Узлова, методиста, кандидата педагогических наук Федоровой И.Е. |
|                 | 17.12 | 45 минут | Практическое  | Завершающее учебно-тренировочное занятие. Эстафеты  |

План теоретических занятий с применением дистанционных технологий

| Номер занятия | Количество часов | Тема занятия  | Формы контроля      |
|---------------|------------------|---|---------------------|
| 1.            | 1                | Техника и терминология плавания                       | Контрольные вопросы |
| 2.            | 1                | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка пловца | Контрольные вопросы |

## 2.5. Формы аттестации и комплекс диагностических мероприятий

В рамках интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» планируется провести комплекс диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность, проследить динамику результатов в процессе работы.

Исследования помогут получить максимально точный портрет спортсмена, чтобы в дальнейшем грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

По итогам тестирования формируется список кандидатов из числа спортивно-одаренных детей для участия в областных летних учебно-тренировочных сборах 2021 года.

Основные формы аттестации:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
- тестирование.

### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (Теоретический блок)**

Контрольные вопросы

- \* Какие физические качества развивает плавание?
- \* В чем психологические преимущества плавания?

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы интенсивного курса (практическая часть)**

#### Общая и специальная физическая подготовленность на суше

«Бросок набивного мяча». Упражнение выполняется из положения сидя на стартовой линии, ноги вытянуты вперёд. Махом двух рук выполняется бросок набивного мяча из-за головы. Оценивается дальность броска в метрах и сантиметрах.

Инвентарь: набивной мяч (медицинбол) вес 1 кг (один кг), рулетка для измерения.

«Наклон вперёд стоя на возвышенности». Упражнение выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек укрепленных таким образом, что нулевые отметки линеек совпадают между собой и верхним краем скамейки. Оценка упражнения в сантиметрах: результат выше края скамьи со знаком «минус», ниже – со знаком «плюс». Запрещается: сгибать ноги в коленях и выполнять упражнение рывками.

Инвентарь: возвышенность (скамейка тумба и т.п.), линейка.

«Выкрут прямых рук вперед-назад». Упражнение выполняется из положения стоя руки вниз, хватом палки сверху, спортсмен поднимает руки вверх и переводит палку назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращает палку в исходное положение. Оценка упражнения: определяется расстояние в сантиметрах между внутренними точками хвата.

Инвентарь: гимнастическая палка, линейка.

#### Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x ЮО м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневигов и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

#### Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

#### Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплаванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплавания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Ориентировочные нормативы оценки физического развития  
и показателей физической подготовленности юных пловцов.**

| Показатели                   | Оценка нормы | Девушки |      |      |      |      | Юноши |      |      |      |      |
|------------------------------|--------------|---------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
|                              |              | 11      | 12   | 13   | 14   | 15   | 11    | 12   | 13   | 14   | 15   |
| Длина тела                   | верхняя      | 158     | 162  | 167  | 175  | 178  | 161   | 167  | 172  | 178  | 186  |
|                              | средняя      | 153     | 157  | 161  | 166  | 169  | 152   | 156  | 162  | 168  | 175  |
|                              | нижняя       | 148     | 152  | 156  | 158  | 160  | 143   | 145  | 153  | 159  | 164  |
| Вес                          | верхняя      | 41      | 47   | 53   | 58   | 64   | 46    | 51   | 56   | 68   | 73   |
|                              | средняя      | 37      | 41   | 47   | 51   | 57   | 40    | 45   | 50   | 58   | 63   |
|                              | нижняя       | 32      | 36   | 40   | 43   | 50   | 31    | 38   | 44   | 48   | 53   |
| ЖЭЛ                          | верхняя      | 2800    | 3200 | 3700 | 4300 | 4800 | 4000  | 4500 | 5000 | 5500 | 6200 |
|                              | средняя      | 2400    | 2800 | 3300 | 4000 | 4400 | 3500  | 3800 | 4100 | 4800 | 5300 |
|                              | нижняя       | 2000    | 2400 | 2800 | 3600 | 4000 | 2600  | 3000 | 3200 | 4000 | 4500 |
| Прыжок в<br>Длину с<br>места | верхняя      | 192     | 205  | 222  | 249  | 265  | 197   | 212  | 237  | 252  | 268  |
|                              | средняя      | 182     | 195  | 210  | 236  | 252  | 185   | 197  | 218  | 238  | 252  |
|                              | нижняя       | 164     | 175  | 186  | 204  | 210  | 175   | 185  | 204  | 218  | 232  |
| Прыжок<br>вверх с<br>места   | верхняя      | 35      | 40   | 46   | 48   | 50   | 42    | 45   | 48   | 52   | 55   |
|                              | средняя      | 30      | 35   | 40   | 42   | 46   | 38    | 42   | 45   | 48   | 52   |
|                              | нижняя       | 26      | 30   | 34   | 38   | 42   | 32    | 35   | 40   | 44   | 48   |

|              |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание | верхняя | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 6  | 7  | 9  | 11 | 15 |
|              | средняя | 4  | 4  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 6  | 7  | 9  |
|              | нижняя  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 6  |
| Выкрут палки | верхняя | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 58 | 55 | 50 | 45 | 40 |
|              | средняя | 35 | 30 | 30 | 20 | 15 | 38 | 35 | 30 | 25 | 20 |
|              | нижняя  | 25 | 20 | 20 | 10 | 10 | 30 | 25 | 20 | 15 | 15 |

### 3.2. Информационное обеспечение

Сопровождение фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет.

### 3.3. Материально-техническая база и инфраструктура смены

- Плавательный бассейн, 25 м
- Спортивный зал
- Компьютерная техника для дистанционного обучения и проведения онлайн лекций и презентаций
- Кардио тренажеры
- Скакалки
- Спортивная резина
- Доски для плавания
- Индивидуальный плавательный инвентарь спортсмена ( трубки, ласты, лопатки)

### 3.4. Место проведения

Программа будет проводиться на базе

г. Благовещенск, ул. Краснофлотская, 105, МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Приказ Министерства спорта России от 19.01. 2018 г. № 41 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание».
2. Приказ Министерства образования и науки России от 28.12.2010 г. № 2106
3. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05. 09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013г. №730. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в областях физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 г. №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».
7. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов.- Москва : Физкультура и спорт, 1983.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
10. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Методические рекомендации для тренеров. – Л.: Лениздат, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Макаренко Л.П.. Техническое мастерство пловцов.- Москва: Физкультура и спорт, 1975.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель, 2003.
14. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
15. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КУРСА

1. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. – Новосибирск: западно-Сибирское книжное издательство, 1979.
2. Коновалов Е. Ты сильнее воды. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1985.

3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

4. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011.

\* Участникам курса рекомендовано также пользоваться материалами учебно-методического комплекса, разработанного под данную программу (тексты, презентации), имеющегося в базе методического кабинета школы.