



**БАГРАТИОН**

Муниципальное учреждение  
**«МОЖАЙСКИЙ ДВОРЕЦ СПОРТА «БАГРАТИОН»**

**ПРИНЯТО**

на методическом совете  
МУ «МДС «Багратион»  
приказ от 30.03.23 № 162

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МУ «МДС «Багратион»  
Аверьянов В.Г.

ОГРН 1045005405587

Министерство спорта Российской Федерации  
Муниципальное учреждение «Можайский дворец спорта «Багратион»  
г. Можайск

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

Разработана на основании приказа Минспорта России от 16.11.2022 N 1004  
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 N 71597)

Срок реализации программы: 10 лет  
Разработал: инструктор-методист МУ «МДС «Багратион»  
Кальчевская К.Е.

Можайский г.о.  
2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» в муниципальном учреждении Можайского Дворца спорта «Багратион» составлена:

- на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министра спорта РФ № 1004 от 16 ноября 2022 года;
- положений Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных Министром спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ. Продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» 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. № 1004.

**Цель** программы – достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации ТЭ), и этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые организуются в МУ «МДС «Багратион»

Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп спортсменов при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований. В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Этапы спортивной подготовки

Зачисление в МУ «МДС «Багратион» происходит в соответствии Положения порядке приема граждан по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

В учебно-тренировочные группы зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки (Приложение таблица 1-4).

Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, копии свидетельства о рождении или паспорт, страховое свидетельство, медицинский полис, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, согласие на обработку персональных данных. При переходе из другой спортивной организации предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

#### **НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

плавание.

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 7 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа лиц к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении лиц на основе морфологических

критериев и двигательной одаренности.

#### **НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям вида спорта «плавание»;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этап спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

#### **НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочные группы формируются из занимающихся, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка занимающихся идет на основании

индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).
- Постепенная подготовка организма занимающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

## 2.2. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 5 приложения приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на учебно-тренировочные этапы зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (таблица 5), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой учебно-тренировочной группы был выполнен полностью.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы и вне учебных занятий являются: *групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, семинаров, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, презентаций или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, экскурсии и т.д. (согласно календарного плана).* Занимающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут

привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В МУ МДС «Багратион» ведется сотрудничество с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

Особенности осуществления подготовки спортивного резерва в учебно-тренировочных группах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «открытая вода», слова «басс» и «баттерфляй» определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 19).

Порядок формирования учебно-тренировочных групп по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», самостоятельно.

Занимающимся в учебно-тренировочных группах, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В таблице 6 приложения приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

### **2.3. Система соревнований**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки занимающихся.

В таблице 7 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных

испытаний в годичном цикле. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

## 2.4. Планирование спортивной подготовки

### Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *обще подготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочных занятий предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную



нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на

качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарным планом (тренера-преподавателя, учреждения, федерации плавания) и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению занимающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

### 2.5. Учебно-тренировочные занятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 1).

Учебно-тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке включают в себя учебно-тренировочные занятия в гидроканале, на тренажере «протяжка», занятия на TRX-петлях.

Учебно-тренировочные мероприятия к подготовке к официальным всероссийским соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные задания с отработкой старта со стартовой тумбы, использование оборудования для выполнения старта на спине, применение толчковых тренажеров.

Таблица 1

**Перечень тренировочных мероприятий для лиц занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап ССМ	Тренировочный этап (ТЭ)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 10 суток			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 3 суток, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 суток подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 суток		-	в соответствии с правилами приема

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

МУ «МДС «Багратион» организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время может открывать в установленном порядке загородный или специализированный профильный лагерь скруглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание». В соответствии с финансовыми возможностями и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4 недели, во время которых спортивная форма поддерживается по планам тренера.

Годовой объем работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели. На этапах спортивного совершенствования планирование

годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание тренировок составляется учебно-спортивной частью по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на

протяжении ряда лет. Стремление любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестоких режимов.

#### **Объем индивидуальной спортивной работы.**

Для начинающих спортсменов на первый год занятий необходимо составить общий план тренировочной работы, спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и выполнения спортивных достижений, необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц с учетом микроциклов и тренировочных периодов (восстановительный, базовый, переходный, соревновательный). Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Тренер-преподаватель должен вести постоянный анализ тренировок, учета нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, что поможет предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют: 1) объем и интенсивность нагрузки; 2) количество и характер упражнений; 3) очередность выполнения упражнений; 4) нагрузка в каждом упражнении; 5) длительность и темп выполнения упражнений; 6) нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляет месячный план учебно-тренировочной работы.

### **3.3. Тренировочные планы**

В табл. 8-15 приложения представлены примерные годовые планы, соответствующие году обучения для различных этапов многолетней подготовки.

### **3.4. Общая физическая подготовка на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.
- Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.
- Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).
- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года – до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года – до 1 часа. Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

### **3.5. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Данный раздел программы содержит план теоретической подготовки занимающихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний по основным разделам спортивной подготовки. Теоретическая подготовка

проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий

В таблице 2 приведен учебный план теоретических занятий, учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица 2

**План теоретической подготовки занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

	Наименование темы	Краткое содержание. Разделы тематики	НП	УТГ	СС
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	+	+	+
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Оказание первой помощи	+	+	+
3.	Личная гигиена. Гигиена спортивной деятельности	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений	+		
4.	Виды физических упражнений и их влияние на организм занимающихся	Понятие физические упражнения, виды и способы их выполнения. Дозировка и отдых. Правила подбора упражнений.	+	+	
5.	Развитие плавания на современном этапе	История вида спорта и его развитие на современном этапе	+	+	+
6.	Выдающиеся спортсмены России и мира	Чемпионы и призёры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы	+	+	+
7.	Правила, организация и проведения соревнований	Дистанции, программа, дисциплины.	+	+	+
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня	+	+	+
9.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание.	+	+	+
10.	Основные средства спортивной тренировки на этапах спортивной подготовки	Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки в различных микро-, макро-, мезоциклах	+	+	+
11.	Физическая и функциональная подготовка спортсмена	Понятие о физической и функциональной подготовке; основные сведения о её содержании и видах; краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	+	+	+
12.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	+	+	+



13.	Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте.	Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов.	+	+	+
14.	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды	Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.	+	+	+
15.	Демонстрация и использования кино и видеоматериалов, иллюстрирующих технику плавания, соревновательную деятельность и т.д.	Фильмы о выдающихся спортсменах, иллюстрации техники плавания.	+	+	+
Всего часов:			21	15	9

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

### 3.6. Научно-методическое обеспечение

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования.

Основу научно-методического обеспечения подготовки детско-юношеского резерва составляет педагогический контроль.

Данный раздел направлен на исследование физического и функционального состояния пловцов с применением специального оборудования: тензоплатформа, электрокардиограф с тренировочными нагрузками, лактометр.

### 3.7. Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие наставники обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-

преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно составляется план соревнований на год, в котором планируются соревнования от международного уровня до соревнований по выполнению контрольных нормативов. Также указывается планирование участия в тренировочных мероприятиях. Организация и проведение врачебного, психологического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

### **3.8. Медицинское обследование**

#### ***Программа углубленного медицинского обследования***

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса проводится с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

### **3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития

спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, тренерское внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного

соревнования - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств: нравственных и волевых; интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого- педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **3.10. Контроль и виды контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Оперативный контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи оперативного контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами оперативного контроля являются тренировочные наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - тренировочного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными

показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- тренировочные наблюдения;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к оперативному контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные оперативного, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при

необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **3.11. Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

*Тренерские средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;
- Физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36–38<sup>0</sup> градусов, и продолжительностью 12–15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28<sup>0</sup> и продолжительностью 2 - 3 мин;
  - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
  - бани – 1–2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - галокамера, кислородотерапия;
  - массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **3.12. Организация инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся на тренировочном этапе и в группе совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и

постоянно участвовать в судействе соревнований.

### **3.13. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий на воде, в спортивном зале и во вспомогательных помещениях.

#### Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие по уважительным причинам к занятиям допускаются.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Информировать учебно-спортивный отдел и администрацию МУ «МДС «Багратион» о происшествиях всякого рода: травмах и несчастных случаях.

Необходимо отметить, что порядок начала, проведения и окончания занятий в следующий:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих подготовку по дополнительным образовательным программам через регистратуру. При отсутствии тренера по уважительной причине администрацией спортивной школы либо делается замена тренера-преподавателя, либо в данной группе занятия отменяются.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Плавание» из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

#### Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренировочная группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности – это сделать – отменить занятия.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды.



Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

При зачислении и прохождении в учебно-тренировочные группы на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание. (Таблица 16)

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание». Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. В целом, нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблице № 17 приложения.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Зачисление на этапе начальной подготовки проводится на конкурсной основе по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (таблица 1). Критериями оценки на этапе начальной подготовки является освоение объемов учебной программы в соответствии с нормативными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке (таблица 2).

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица 3).

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки, максимальный объем которой представлен в таблице 18 приложения.

#### **4.2. Требования к лицам, принимающим участие в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие выполнению требований дополнительной образовательной программы по виду спорта «Плавание», плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **4.3. Требования к условию реализации программ спортивной подготовки** **Требование к кадрам**

Требование к кадрам организации, осуществляющей реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022г, №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный №68615), 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 15.08.2011г, №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД). Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерско-преподавательского состава, режима работы с учебно-тренировочными группами различной подготовленности.

- Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех учебно-тренировочных этапах, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

## V. Материально-техническое обеспечение.

Количество оборудования, инвентаря и других технологических средств в перечне по виду спорта «плавание» рассчитано на специальное по данному виду спорта спортивное сооружение, соответствующее размерам строительных норм, нормам единовременной пропускной способности, санитарно-гигиеническим требованиям и, основное, правилам проведения соревнований.

Кроме того, материально-техническое обеспечение включены основное оборудование и инвентарь, необходимые для оформления спортивных сооружений при проведении соревнований и массовых мероприятий на этих спортивных объектах; перечни оборудования и инвентаря для работы судейской коллегии при проведении соревнований, для оснащения методических кабинетов спортивных сооружений и медицинских пунктов, расположенных на этих сооружениях.

Материально-техническое обеспечение не учитывает запасное оборудование и инвентарь, которые должны приобретаться в соответствии со сроками годности и ремонта, указанными в соответствующей нормативной документации (НТД) на каждое изделие, указанное в перечнях МТО. Расходуемые материалы должны пополняться по мере их использования

№ п/п	Наименование изделий	Ед. измерен ия	Количество изделий										Прим ечани я	
			открытые бассейны					крытые бассейны						
			50 м		25 м		дет.	50 м		25 м		де т.		
			количество дорожек					количество дорожек						
			10	8	6	4		10	8	6	4			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Основное оборудование и инвентарь												
1	Барабан для наматывания дорожек	шт.	6	5	3	2		6	5	3	2	
2	Плавающая разметка дорожек (по длине бассейна).	шт.	12	10	8	6		12	10	8	6	
3	Волногасители и поплавки	шт.	2	2	2	2		2	2	2	2	
4	Стойки для крепления шнура фальстарта (высота 1,8 м)	шт.	4	4	4	4		4	4	4	4	
5	Стойки для крепления шнура с флажками для плавания на спине (высота 1,8 м)	шт.	4	4	4	4		4	4	4	4	
6	Шнур с поплавками для остановки пловцов при фальстарте (поплавки через 0,5 м)	п.м	30	26	21	16		30	26	21	16	
6	Шнур с флажками для плавания способом на спине (размер флажка 30 x 20 см, яркого цвета)	п.м	25	21	16	11		25	21	16	11	
Дополнительные технические средства обучения												
1	Гидроперископ для просмотра подводных движений пловца	шт.	2	2	1	1		2	2	1	1	
2	Гидротредбан	шт.	1	1	1	1		1	1	1	1	
3	Доски для плавания	шт.	150	120	72	48	25	150	120	72	48	25
4	Детский поплавок-ранец	шт.					40					40
5	Детская водная горка	шт.	3	2	2		2	3	2	2		2
6	Кольца для ног	шт.	150	120	72	48		150	120	72	48	
7	Комплект детских надувных плавающих игрушек	компл.					4					4
8	Комплект детских резиновых игрушек	компл.					2					2
9	Комплект для игры в водный баскетбол	компл.	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1
10	Комплект для игры в водный волейбол	компл.	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1
11	Лопаточки для плавания:											
	- большие	шт.	60	50	40	30		60	50	40	30	
	- средние	шт.	60	50	40	30		60	50	40	30	
	- маленькие	шт.	60	50	40	30		60	50	40	30	
12	Мяч ватерпольный синтетический	шт.	15	15	10	3	3	5	5	4	3	3
13	Мяч детский	шт.					10					10

14	надувной Поплавки-вставки для ног	шт.	15 0	120	72	4 8		150	12 0	72	48		
15	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	шт.	50	40	30	2 0		50	40	30	20		
16	Счетчик отрезков дистанции с нечетными числами от 1 до 29	компл.	10	8	6	4		10	8	6	4		
17	Тренажер для специальной подготовки пловцов	шт.	10	10	6	6		10	10	6	6		
18	Тренажер для развития специальной силы рук	шт.	6	6	4	3		6	6	4	3		
19	Тренажер универсальный малогобаритный	шт.	6	6	4	3		6	6	4	3		
20	Электронные часы учебного времени с показом t воды и воздуха	шт.					1					1	
21	Электросекундомеры настенные демонстрационные синхронные с высотой цифр от 15 до 30 см	компл.	1	1	1	1		1	1	1	1		

**Вспомогательное оборудование и инвентарь**

1	Акваланг	шт.											
2	Водный пылесос	шт.											
3	Зонты напольные для укрытия от дождя и солнца	шт.	10	8	6	4	2						
4	Кислородная подушка	2 шт.											
5	Корзины для одежды	16 шт.											
6	Полиэтиленовый шест для оказания помощи начинающим (длина 3-4 м)	шт.	4	4	3	3		4	4	3	3		
7	Пробковые круги	шт.	6	6	4	4							
8	Психрометр	шт.											
9	Скамейки гимнастические	шт.	16	16	8	8	3	16	16	8	8	3	
10	Стеллаж для хранения плавательных принадлежностей	шт.	4	4	3	2	1	4	4	3	2	1	
11	Стол пластмассовые	шт.	5	5	3	3	2	5	5	3	3	2	
12	Стулья пластмассовые	шт.	20	16	12	8	4	20	16	12	8	4	
13	Тележка для перевозки барабанов	шт.	2	2	1	1		2	2	1	1		
14	Тент для укрытия судей и спортсменов	п.м	75	70	40	3 5							
15	Термометр для воды	шт.					4					4	

16	Чехол для укрытия барабанов	шт.	6	5	3	2								
<b>Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства</b>														
1	Аппаратура автохронометража для плавания	компл.	1	1	1			1	1	1				
2	Видеокамера	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	компл.	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	
4	Колокольчик судейский	шт.	20	16	12	8		20	16	12	8			
5	Музыкальный синтезатор	шт.	+	+	+	+		+	+	+	+			Рекомендован
6	Патроны к пистолету стартовому	пачка	3	3	3	3		3	3	3	3			
7	Пистолет стартовый, сирена	шт.	2	2	2	2		2	2	2	2			
8	Подставка для судьи-стартера	шт.	1	1	1	1		1	1	1	1			
9	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	3	3	3	3		3	3	3	3			
10	Секундомер однострелочный	шт.	30	30	25	1		30	30	25	12			
11	Табло информационное световое электронное для плавания	компл.	1	1	1	1		1	1	1	1			Или универсальное
12	Радиотелефон	компл.	+	+	+	+		+	+	+	+			

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Примечания
1	2	3	4	5
<b>Оборудование для зала общей физической подготовки</b>				
1	Амортизаторы резиновые	шт.	20	
2	Брусья гимнастические	шт.	1	
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	шт.	10	
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	10	
5	Игла для накачивания мячей	шт.	10	
6	Инвентарь для игры в бадминтон	компл.	2	
7	Канат для лазанья	шт.	2	
8	Канат для перетягивания	шт.	2	
9	Кольцо для баскетбола	шт.	2	
10	Комплект инвентаря для игры в настольный теннис	компл.	2	
11	Мат гимнастический	шт.	10	
12	Медицинбол от 1 до 5 кг	компл.	8	
13	Мяч баскетбольный	шт.	8	
14	Мяч волейбольный	шт.	5	
15	Мяч футбольный	шт.	3	
16	Насос универсальный для накачивания мячей	шт.	3	
17	Палка гимнастическая	шт.	40	
18	Перекладина гимнастическая	шт.	1	

19	Пирамида для гантелей	шт.	2
20	Подвеска с кольцами гимнастическими	компл.	2
21	Помост тяжелоатлетический	компл.	2
22	Сетка баскетбольная	шт.	2
23	Сетка волейбольная	шт.	2
24	Сетка для бадминтона	шт.	1
25	Скакалка гимнастическая	шт.	60
26	Скамейка гимнастическая	шт.	8
27	Стенка гимнастическая	шт.	
28	Стержни металлические весом от 5 до 30 кг	компл.	10
29	Стойки для бадминтона	пара	1
30	Стойки волейбольные	пара	1
31	Стол для настольного тенниса	шт.	2
32	Штанга тяжелоатлетическая	шт.	4
33	Щит баскетбольный	шт.	2

К дополнительным техническим средствам обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта “Плавание” к пункту № 17 Тренажер для специальной подготовки пловцов относятся:

- тренажер типа **Swim Train** («Свим Трейн») предназначенный для профессионального использования в помещениях с повышенной влажностью и представляет собой аналог импортных тренажеров для пловцов. Данное оборудование позволяет выполнять большое количество упражнений и используется при интенсивных тренировках по плаванию, а также для укрепления мышц и отработки техники плавания;

- тренажеры с изокинетическим регулятором сопротивления, которые позволяют имитировать движения всех стилей плавания. Автоматический регулятор может подстраиваться индивидуально под каждого пловца, так как в процессе тренировки спортсмены утомляются. Необходимо только изменить скорость, с которой пользователь хотел бы тренироваться;

- силовые тренажеры для пловцов (например, тележка, Ercolina) предназначены для отработки техники плавания. Тренажеры спроектированы таким образом, что спортсмен, выполняя различные упражнения и имитирует гребковые движения;

- тренажер с биокинетической системой нагружения. Чем больше нагрузка, тем больше обратное сопротивление. Тренажер улучшает технику гребка и повышает уровень выносливости. С его помощью можно сделать более 50 вариантов упражнений.

- дыхательный тренажер для плавания предназначен для регулярных тренировок в бассейне и помогает совершенствовать правильную технику гребка, положение тела и головы.

К дополнительным техническим средствам обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта “Плавание” к пункту № 18 Тренажер для развития специальной силы рук относятся: различные виды эспандеров очень хорошо нагружают мышцы верхней части тела и заодно позволяют тренировать гребок.

- моделирующий тренировочный комплекс, позволяющие увеличить мощность гребка
- гребной тренажер лопатками;
- тренажер для отработки техники гребка в брассе;
- толчковый тренажер;
- пояс, корректирующий правильность выполнения и мощность гребка;
- утяжелители позволяют развить силовую выносливость и поддержать мышечный тонус всего тела. При выполнении упражнения, конструкция AQUAWEIGHTS позволяет быстро добавлять или уменьшать вес, не снимая сами утяжелители;

- канаты;

- цилиндр массажный является идеальным средством для избавления от локальной мышечной боли и позволяет быстрее восстановиться после напряженных тренировок. Специальная конструкция позволяет эффективно воздействовать на мышечную ткань, повышая поток питательных веществ и кислорода и снижая воспалительные процессы и формирование токсинов. Также применим в реабилитационных целях и при восстановлении мышечных волокон. Идеален для поддержания правильного баланса при тренировках. Подходит для применения дома, в зале и даже в пути!;



- шорты-тормоза незаменимый аксессуар для интенсивных тренировок, который прекрасно подойдет тем, кто работает над увеличением скорости движения. Тормозные шорты помогают развить силу и выносливость, выполняя роль своеобразных «утяжелителей». Они изготовлены из двух слоев легкой, сетчатой ткани, которая усиливает сопротивление воды, создавая дополнительную нагрузку. Шорты можно надевать поверх обычных плавков или отдельно;

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь (таблица №20, пункт №5) ласты (ласты для брасса, моноласта, укороченные ласты);

К дополнительным техническим средствам обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» к пункту № 19 Тренажер универсальный малогабаритный относятся:

- многофункциональный тросовый тренажер;
- универсальный тренажер для всех групп мышц
- тренажер максимальной нагрузки
- мобильный гидродинамический стенд (мини-протяжка).

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 50 метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;

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

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 21)

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 20)

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **4.4. Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов**

В системе подготовки детско-юношеского резерва текущий контроль имеет четко

определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

***Содержание текущего контроля включает:***

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов. Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

- а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
- б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом

методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-тренировочного контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение учебно-тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности занимающихся бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

## **V. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **5.1. Теоретическая часть**

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. *Запрещенные вещества:* стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные. *Запрещенные методы:* кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. В плавании установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;

- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств

Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется). В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

– ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. 4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В таблицах (1-3) представлены примерные планы по реализации антидопингового обеспечения по этапам подготовки

Таблица 4

**План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки**

<b>Вид программ ы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за АД обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за АД обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за АД обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования АД культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений АД правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования АД культуры»	<b>Ответственный за АД обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Таблица 2.

### План антидопинговых мероприятий на тренировочном этапе

1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

				образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3. АД викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования АД культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

**Таблица 3.**

**План антидопинговых мероприятий на тренировочном этапе**

1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
------------------------------------	--	-----------	-------------	--

2.Семинар	«Виды нарушений АД правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
-----------	--	---	----------------	---

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».



**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Зиннатнурова А.А. Анализ различных подходов в подготовке пловцов [Текст] / А.А. Зиннатнурова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – С. 146-149.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: Кн.2 / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
4. Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина – М.: Советский спорт, 2014. – 128 с.
5. Солопов И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2019. - №1 (27). – С.109-121.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Приказ Министерства спорта РФ № 41 от 19.01.2018г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz41ot19.01.2018.pdf> 164 )

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и переводы на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

Таблица 2

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег 30 м (с)	6,9	7,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+1	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Плавание (вольный стиль) 25 м	без учета времени	без учета времени
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 10,1	не более 10,6
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 3,5 м	не менее 3 м
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 1	не менее 1

Таблица 3

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки (свыше года) по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 30 м (с)	6,5	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени	без учета времени
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 9,8	не более 10,3
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 4 м	не менее 3,5 м
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 3	не менее 3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
Период обучения на этапе начальной подготовки (свыше 2-х лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд»	

**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»**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 1000 м (мин., с)	не более 5,50	не более 6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 13	не менее 7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	не менее +4	не менее +5
Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	140	130
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 9,3	не более 9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 4 м	не менее 3,5 м
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 3	не менее 3
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	не менее 7	не менее 8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
Период обучения на этапе спортивной подготовке (до 3-х лет)	Спортивные разряды: «первый юношеский разряд» «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
этапе совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
Бег 2000 м (мин., с)	не более 9,20	не более 10,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее 8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	не менее +9	не менее +13
Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	190	165
Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 8,0	не более 9,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 5,3 м	не менее 4,5 м
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее 45	не менее 35
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 5	не менее 5
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.(сек.)	не более 6,7	не более 7,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>		
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>		

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Наименование этапа	Срок реализации этапов спорт. подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка (НП)	До года	7 лет	15-18	4,5-6	234-312	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года			6-9	312-468	Выполнение нормативов ОФП СФП «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(ТЭ)	До трех лет	9 лет	12-14	12-14	624-728	Выполнение нормативов ОФП СФП «первый юношеский разряд» «третий спортивный разряд»
	Свыше трех лет			16-18	832-936	Выполнение нормативов ОФП СФП «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	12 лет	7	20-28	1040-1456	Выполнение нормативов ОФП СФП «кандидат в мастера спорта»

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль. (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6



**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
контрольные	1	3	4	6	8
отборочные	-	-	2	2	2
основные	-	1	2	4	4

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 1 года  
(4,5 часа в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	130
СФП	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	46
Техническая подготовка	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Участие в спортивных соревнованиях				1					1				2
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2					2							4
<b>Всего часов</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>234</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 1,2 года  
(6 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	13	13	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	164
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая подготовка	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	56
Участие в спортивных соревнованиях		1		1			1		1				4
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2					2							4
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки 2 года  
(9 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	18
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
СФП	9	9	10	10	10	9	10	10	9	10	10	10	115
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Участие в спортивных соревнованиях	2					2							4
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль		1		1	1		1	1	1				6
<b>Всего часов</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа спортивной специализации 1 года  
(12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14
<b>Всего часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа спортивной специализации 2,3 года  
(14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
СФП	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16	200
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	10	130
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	14
<b>Всего часов</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа спортивной специализации 4 года  
(16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	24	24	23	24	23	23	24	23	24	24	23	23	282
СФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	18
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа спортивной специализации 5 года  
(18 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
СФП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	22
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	26
<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>



**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для группы этапа ССМ 1,2 год обучения  
(20 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ОФП	17	17	16	17	16	16	17	16	17	16	16	16	197
СФП	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	27
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<b>Всего часов</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для группы этапа ССМ 3 год обучения  
(28 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
СФП	50	49	49	50	49	49	50	49	49	50	49	49	592
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>Всего часов</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>1456</b>

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЁМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю	3-6	6	6-9	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	312	468	624	728	728

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, маленькие и средние)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	2
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.	Скамейки гимнастические	штук	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации(лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальники(женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
12.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1







