

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрено на Тренерском Совете
МБУ «СШ №2»
города Новочебоксарска
протокол № 12 от «21» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ «СШ №2»
города Новочебоксарска
№ 130 от 27.12.2022 г.



Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по плаванию

г. Новочебоксарск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть	6
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки	6
2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	9
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.....	10
2.4 Режимы учебно-тренировочной работы	10
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
2.6 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.7 Требования к кадровому составу организации	13
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	16
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.11 Структура годовичного цикла	17
3. Методическая часть	21
3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	21
3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок ..	23
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	28
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	28
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	35
3.7 Планы применения восстановительных средств	36
3.8 Планы антидопинговых мероприятий	38
3.9 Планы воспитательной работы, инструкторской и судейской практики ..	45
4. Система контроля и зачетные требования	46
4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку,	

на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавания	46
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	46
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	47
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	52
5. Перечень информационного обеспечения	57
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ...	58

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности МБУ ДО «СШ № 2» города Новочебоксарска на период 2023-2031 год. Продолжительность учебно-тренировочного года - 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации, ЭТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), которые организуются в МБУ «СШ № 2» города Новочебоксарска. Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков 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 спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного 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 подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые 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 разделе 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 (2022 г.), а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (2004 г., 2013 г., 2018 г., 2021г.), и являются итогом многолетних наблюдений за спортсменами спортивных школ олимпийского резерва, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов

Зачисление спортсменов в спортивную школу происходит в соответствии с Положением о порядке приема, перевода и отчисления граждан в БУ «СШОР № 9 по плаванию» Минспорта Чувашии. 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. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинский полис, номер СНИЛС, копия паспорта одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- 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, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 2 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 учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков 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 детьми 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 детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- 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.

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 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 интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- 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.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе

подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).
- Постепенная подготовка организма спортсменов 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.

(Приложение N 1 к ФССП)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

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

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43 - 46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26-29	33-34	40-45
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Тактическая, подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

2.4 Режимы учебно-тренировочной работы

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

В таблице 1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-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 не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года подготовки 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в плавании

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки пловцов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий плаванием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

П Е Р В И Ч Н Ы Е медицинские обеспечения проводятся при отборе.

Е Ж Е Г О Д Н Ы Е медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер на всех этапах подготовки. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н Ы Е обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с диспансером (ГУЗ РЦЛФ и СМ) и отражается в плане годового цикла подготовки.

2.6 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для каждого из этапов подготовки по виду спорта плавание определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок, общее количество часов и тренировок в год.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		ЭТ	
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

2.7 Требования в кадровому составу организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный номер №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный номер № 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 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный номер № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

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

- наличие плавательного бассейна 25 метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;

- наличие восстановительного центра;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2012 №144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом» (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 4);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 5).
- 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.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				ко ли че ств о	срок эксплу атации (лет)	коли честв о	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

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

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица № 5

Н п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1

13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 6

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов ОФП	-
	2-й	8	14-15	-		
УТ	1-й	9-10	10-14	3юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	2-й	10-11	10-14	2юн		
	3-й	11-12	8-10	1юн		
	4-й	12-13	8-10	3		
	5-й	13-14	8-10	1-2	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
ССМ	1-й	12-14	4-7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
	2-й	14-18	4-6	КМС		
	3-й	15-18	4-6	КМС		

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета) при персональном разрешении врача.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах СС и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий в каникулярный период и учебно-тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: УТ, ССМ и ВСМ).

2.11 Структура годичного цикла

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка лиц, проходящих СП 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 общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного* 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 тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме 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 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 спортсмена 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 макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена 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. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового 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 спортсмену 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 от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП 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 лиц, проходящих СП 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*** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

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 СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований 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 лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

3. Методическая часть.

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебно-тренировочный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Шесть недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

СШОР организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется СШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера-преподавателя.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

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

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих СП через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

3. Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих СП, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими СП, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанный на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоритическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС)⁴
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);

- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание»

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки, Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) не должна превышать:

- группах начальной подготовки – 2-х часов
- учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в учебно-тренировочных группах, группа ССМ - 4-х часов, при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Годовой план этапа начальной подготовки первого года – 6 часов в неделю (НП-1 г.)

Таблица № 7

Годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 9 часов в неделю (НП- 2, 3г. г.)

Таблица № 8

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	69
Теоретическая	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соревновательная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Контрольные испытания	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Инстр и суд практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
общая	312												

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Технико-тактическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	5	78
Теоретическая	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соревновательная	0	0				1				1	1	1	4
Контрольные испытания	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Продолжение таблицы № 8</i>													
Инстр и суд практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский	2 раза в год												

контроль													
в месяц	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
общая	468												

Годовой план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), до трех лет – 14 часов в неделю (Т-1,2г.г.)

Таблица № 9

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Теоретическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Соревновательная	1	2	2	2	1	1	0	0	2	2	1	2	16
Контрольные испытания					1							1	2
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
Инстр и суд практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц	60	61	61	61	62	60	59	59	61	61	61	62	
общая	728												

Годовой план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), свыше трех лет – 18 часов в неделю (Т-3,4,5г.г.)

Таблица № 10

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	36	36	36	36	36	35	35	35	35	36	36	36	428
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Технико-тактическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228

Продолжение таблицы № 10

Теоретическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Соревновательная	2	2	2	2	1	2	2	0	0	2	2	1	18
Контрольные испытания	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
Инстр и суд практика	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2

Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц	88	87	87	87	88	86	87	84	84	87	88	87	
Общая	1040												

Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 28 часов в неделю (ССМ-1,2,3г.г.)

Таблица № 11

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Специальная физическая подготовка	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	696
Технико-тактическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Теоретическая	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	142
Соревновательная	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	1	19
Контрольные испытания					1							1	2
Восстановительные мероприятия		1			1			1					3
Инстр и суд практика	1		1		1		1			1		1	6
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц	122	122	122	121	123	121	121	118	121	122	121	122	
общая	1456												

Годовой план этапа высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю

Таблица № 12

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Специальная физическая подготовка	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	888
Технико-тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	142

Теоретическая	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Соревновательная	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	25
Контрольные испытания					1							1	2
Восстановительные мероприятия		1			1			1					3
Инстр и суд практика	1			1			1			1			4
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
в месяц	139	139	139	139	139	139	139	137	137	139	139	139	
общая	1664												

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Таблица № 13

Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
ОФП	11	15	14	14	15	12	13	16	13	16	15	16	171
СФП	10	11	11	10	10	10	10	11	10	11	10	11	125
Медицинское обследование	4					4							4
Соревнования Контрольные нормативы				2			2		2				6
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица № 14

Примерное распределение учебно-тренировочных часов 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 подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	19	16	16	16	18	15	16	16	16	18	18	16	200
СФП	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	238
Медицинское обследование						3						3	6
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2			2	2	2				12
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица № 15

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов 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 подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
ОФП	25	21	21	21	25	17	22	23	23	24	26	22	270
СФП	23	24	24	24	24	24	24	24	24	23	23	23	284
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2		2	2	2	2	2			16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2							8
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица № 16

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа
спортивной специализации 2 года (14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
ОФП	28	26	25	26	29	22	26	28	28	28	29	25	320
СФП	28	28	29	28	28	28	29	28	28	28	28	28	338
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2		2	2	2	2	2			16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2							8
Всего часов	60	61	61	61	60	61	61	61	61	61	60	60	728

Таблица № 17

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа
спортивной специализации 3 года (16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
ОФП	33	26	25	26	34	23	25	26	26	32	34	30	340
СФП	30	30	31	30	30	30	30	31	30	30	30	30	362
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2		2	3	2	3	2			18
Восстановительные мероприятия		3	3	3		2	3	2	2				18
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2	2	2	2				14
Всего часов	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780

Таблица № 18

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для
учебно-тренировочной группы 4-5 года (18 часов в неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
ОФП	30	26	24	26	31	22	24	25	26	29	31	27	321
СФП	44	44	44	45	44	44	44	44	44	44	44	44	529
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	3	2		2	3	3	3	2			20
Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица № 19

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для группы
этапа спортивного совершенствования мастерства 1 года (24 часа в
неделю)**

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего о часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
ОФП	29	21	23	25	30	19	23	23	25	27	30	27	302
СФП	69	70	70	70	70	70	70	70	70	69	69	69	836
Медицинское обследование		2				4						4	10
Соревнования Контрольные нормативы	1	4	4	4		4	4	4	4	4	1		34
Восстановит-ые мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя 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 учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью

(продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 21).

Таблица № 21

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц,

	общей и (или) специальной физической подготовке					проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, 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 групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-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.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае **предстартовой лихорадки и нетерпения выступить** (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае **предстартовой апатии** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.7 Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

I. Теоретическая часть

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 организации;
- 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 месте проживания.
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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей

спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	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»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

					https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой 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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортив	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о

ной специализации)					проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой 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»: http://list.rusada.ru/ (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.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 исследований, 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.

3.9 Планы воспитательной работы, инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами 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 учебно-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 и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики включены в годовой план работы школы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание

Система контроля и зачетных требований в спортивные подготовки основана на контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Приложении № 4

Влияние физических качеств на результативность

Приложение № 4

Физические качества	Уровень влияния
---------------------	-----------------

Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорте «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных-групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

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.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 22-25:

Переводные нормативы по плаванию
(на конец учебно-тренировочного года)
по этапам подготовки

Таблица № 22

Этап подг.	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	возраст
НП-1	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине	оценка техники	100 в/ст	без учёта времени	50 м по выбору	без учёта времени	7-8 лет
НП-2	100 м к/пл	Техника способов, стартов, поворотов	200 в/ст	без учёта времени	100 по выбору	3 юн.р.	8-9 лет
НП-3	100 м к/пл	1.46.0 - д 1.43.0 - м	400 в/ст	2 юн.	100 м по выбору	2 юн.р.	9-10 лет
УТ-1	200 м к/пл	3.40.0 - д 3.31.0 - м	800 в/ст	д - 14.00 м - 13.30	100 м по выбору	3 р	10-11 лет
УТ-2	200 м к/пл	3 р	800 в/ст	3 р.	100 м по выбору	Д-2/3р. М-2/3р	12-13 лет
УТ-3	200 м к/пл	3 р	800 в/ст	2/3 р.	основная дистанция	Д-1/2р М-2 р	13-14 лет
УТ-4	200 м к/пл	2 р	800 в/ст	2 р.	основная дистанция	Д-1 М-1/2 р	14-15 лет
УТ-5	200 м к/пл	КМС/ 1 р.	800 в/ст	КМС/ 1 р.	основная дистанция	КМС	15 -16 лет
СС-1	200 м к/пл	КМС	800 в/ст	КМС	основная дистанция	КМС	16 лет
СС-2	200 м к/пл	МС/КМС	800 в/ст	МС/КМС	основная дистанция	МС/КМС	16-17 лет

Для перевода на следующий этап необходимо выполнение всех нормативов.

Таблица № 23

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
Для этапов спортивной специализации (девушки)

Виды тестирования (контрольные упражнения)	1-ой год	2-ой год	3-ий год	4-й год	5-й год
<i>Общая физическая подготовка</i>					
ПРЫЖОК В ДЛИНУ (с места, в см)	140	150	165	175	185
НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти				
ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД (в баллах)	3 - на 2 кулака шире длины плеч 4 - на ширине плеч 5 - уже ширины плеч на 2 кулака				
ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине (кол-во раз)	2	4	8	10	12
ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	7	10	20	30	45
Подъем прямых ног до угла 90 в положении «вис» на шведской стенке	5	8	12	16	25
КРОСС	1000 м	1000 м	2000 м	3000 м	3000 м
СПРИНТ 30м	7,0	6,8.	6,4-6,6	6,0.	5,8.

Продолжение таблицы № 23

Спортивные результаты					
200 м комплексное плавание	зачет	3.32,0	3.06-2.50	2.45 -2.40	2.40-2.35
Дистанционное плавание	400 в/с. - 7.13,0 - 8.00,0	800 в/с.- 14.00- 13.10	1500 в/с - 22.15- 21.00	2000 в/с.- 27.00-26.20	2000 в/с.- 26.20- 25.30
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД на избранной дистанции	1юн-III 50%	III - II	II	II - I	1-КМС
Участие в Первенстве школы	х	х	х	х	х
Участие в Чемпионате и Первенстве ЧР			х	х	х

Занимающийся при невыполнении нормативов может остаться в группе на один год повторно.

Таблица № 24

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
Для этапов спортивной специализации (мальчики)**

Виды тестирования (контрольные упражнения)	1-ой год	2-ой год	3-ий год	4-й год	5-й год
Общая физическая подготовка					
ПРЫЖОК В ДЛИНУ (с места, в см)	150	165	185	190	200
НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти				
ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД- НАЗАД (в баллах)	3 - на 2 кулака шире длины плеч 4 - на ширине плеч 5 - уже ширины плеч на 2 кулака				
ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12
ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	10	15	20	40	60
Подъем прямых ног до угла 90 в положении «вис» на шведской стенке	7	10	15	20	25
КРОСС	1000 м	1000 м	2000 м	3000 м	3000 м
СПРИНТ 30м	6,8	6,6	6,3-6,4	5,8-6,0.	5,3-5,8.
Спортивные результаты					
200 м комплексное плавание	зачет	3.08,0	2.48	2.40 -2.35	2.25-2.30
Дистанционное плавание	400 в/с. – 6.40,0 - 7.20,0	800 в/с.- 13.40- 13.00	1500 в/с - 21.00- 19.40	2000 в/с.- 26.00-25.30	2000 в/с.- 25.00
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД на избранной дистанции	1юн-III 50%	III-II	II	II - I	1-КМС
Участие в Первенстве школы	х	х	х	х	х
Участие в Чемпионате и Первенстве ЧР			х	х	х

Занимающийся при невыполнении нормативов может остаться в группе на один год повторно

Таблица № 25

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для этапов начальной подготовки 1-2-3 года (юноши, девушки)**

	Виды тестирования (контрольные упражнения)	1-й год	2-ой год	на 3-ий год
	Возраст спортсменов	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет
1	ОТЖИМАНИЯ от скамейки (упор сзади)	10	15	20
2	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти		
3	ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД (в баллах)	3 - на 2 кулака шире длины плеч 4 - на ширине плеч 5 - уже ширине плеч на 2 кулака		
4	ПОДТЯГИВАНИЕ на перекладине (кол-во раз)	1	2	3
5	ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	10	15	20
6	"ПРЕСС" сидя на скамейке	10	15	20
7	Бросок набивного мяча 1 кг.			Девушки - не менее 3,3 м Юноши - не менее 3,8 м
8	Челночный бег 3х10 м			Девушки - не более 10,5 сек Юноши - не более 10,0 сек

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по

организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико - тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Таблица № 26

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО

ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Таблица № 27

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Таблица № 28

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
5.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ**

Таблица № 29

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Методические указания по организации тестирования физических качеств отражены в методическом пособии для практических занятий по виду спорта: Плавание.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

1. Перечень информационного обеспечения:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание//
2. Утвержден приказом Министерства спорта РФ № 41 от 19 января 2018 г.;

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.;
4. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»// утвержден приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011г.;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» №193н от 07 апреля 2014 г.;
6. Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» № 613н от 09.09.2010 г.;
7. Макаренко Л.П. Юный пловец // ФиС 1983 г.;
8. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации // Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990 г.;
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// Советский спорт г. Москва, 2004 г.;
10. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов // Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.;
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор // ФиС Москва, 1983 г.;
12. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца // ФиС Москва, 1976г.;
13. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов // ФиС Москва, 1986 г.;
14. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса //Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. // Москва, 1985 г.;

15. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания // Москва, ВФП, 2001 г.;
16. Методика многолетней подготовки юных пловцов // ВНИИФК, Москва, 1990 г.;
17. Динейко К. Движение, дыхание, психо-физическая тренировка // Минск 1981 г.;
18. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. // ФиС Москва, 1979 г.;
19. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. // ФиС Москва, 1972 г.;
20. Плавание – сборник. // ФиС, Москва, 1998 г.;
21. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

Годовой план работы МБУ «СШ № 2» города Новочебоксарска на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год (приложение № 1).

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (приложение № 2).

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 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.