РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании тренерского совета
МАУ «СШОР водных видов спорта»
г. Перми
протокол № 01-22-05 от 19.11.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ «СШОР водных видов спорта»
г. Перми
№ 059-01-17-78 от 24.12.2021

ПЛАВАНИЕ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» г. Перми

Срок реализации программы: не менее 7 лет

Составители:

Баталова М.Ю. – заместитель директора

Бурцев М.А. – тренер

г. Пермь 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание – циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определенного расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**
вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1 8 1 1 Я
вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
на спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
на спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
на спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я

баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
эстафета 4х100 м – вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
эстафета 4х100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
эстафета 4х100 м – вольный стиль – смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
эстафета 4х200 м – вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4х200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я
эстафета 4х200 м – вольный стиль – смешанная	007 057 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 50 м – баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – брасс	007 050 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1 8 1 1 Л
эстафета 4х50 м – вольный стиль – смешанная	007 062 1 8 1 1 Л
эстафета 4х50 м – вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007 029 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1 8 1 1 Я
эстафета 4х50 м – комбинированная – смешанная	007 063 1 8 1 1 Л
эстафета 4х50 м – комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)	007 054 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50 м – на спине	007 049 1 8 1 1 Н
эстафета 4х100 м – комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
эстафета 4х100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1 8 1 1 Я
эстафета 4х100 м – комбинированная – смешанная	007 056 1 6 1 1 Я
открытая вода 3 км	007 052 1 8 1 1 Н

открытая вода 3 км – группа	007 058 1 8 1 1 Н
открытая вода 5 км	007 022 1 8 1 1 Я
открытая вода 5 км – группа	007 059 1 8 1 1 Л
открытая вода 7,5 км	007 053 1 8 1 1 Н
открытая вода 10 км	007 023 1 6 1 1 Я
открытая вода 16 км	007 024 1 8 1 1 Я
открытая вода 25 км и более	007 025 1 8 1 1 Я
открытая вода – эстафета 4х1250 м – смешанная	007 060 1 8 1 1 Я

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «плавание»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- 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;
- совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
этап начальной подготовки	2	7	15
тренировочный этап (спортивной специализации)	5	9	12
этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	начальной подготовки		тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- 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.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	9
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	14
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	28
этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.7.1. Спортивная экипировка

№ п/п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
	Наименование спортивной экипировки ининдивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				этап начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

1.7.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
этап начальной подготовки	1 г.	-	7	9	15	17
	2 г.	3юн-1юн	7	9	15	17
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	1юн-III	9	12	12	14
	2 г.	III	9	12	12	14
	3 г.	III-II	9	12	10	14
	4 г.	II	9	12	10	14
	5 г.	II-I	9	12	10	14
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	КМС	12	14	4	7
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	МС	14		2	4

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «плавание» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *базовый* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл – *контрольно-подготовительный* – (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для

обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «плавание» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной

деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же – в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в

пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	9	14
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	266	397
тренировочные сборы	36	54
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	-	-
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	1	3

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	36	66
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	495	653
тренировочные сборы	140	140
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	16	24
инструкторская и судейская практика (часов)	9	19
медико-восстановительные мероприятия	28	28
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	4	6

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	131
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	-
тренировочные сборы	252
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	40
инструкторская и судейская практика (часов)	30
медико-восстановительные мероприятия	56
работа по индивидуальным планам (часов)	1039
тестирование и контроль	8

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	166
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	-
тренировочные сборы	304
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	40
инструкторская и судейская практика (часов)	50
медико-восстановительные мероприятия	64
работа по индивидуальным планам (часов)	1032
тестирование и контроль	8

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Пермского края.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо

использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в

полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.8.1. 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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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».

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 - 2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Тренер	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство)	Международный стандарт «Запрещенный список»	Тренер	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 - 2 раза в год

[1] 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.

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Беседа	«Запрещенный список»	Тренер	По назначению
	3. Беседа	«Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Медицинский работник	1 - 2 раза в год
	4. Теоретическое занятие	«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Тренер	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства **Этап высшего спортивного мастерства**	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Запрещенный список» Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	1 - 2 раза в год

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 расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым 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.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы

тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	3	3
	2 г.	6	6
	3 г.	6	9
	4 г.	9	11
	5 г.	9	13
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	15
этап высшего спортивного мастерства	весь период	18	32

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «плавание»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «плавание», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы			
1.1.	Бег на 30 м, с	не более 6,9	не более 7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 7	не менее 4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 1	не менее + 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 110	не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта, с	не более 10,1	не более 10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 3,5	не менее 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	

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 1000 м, мин, с	не более 5,50	не более 6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 13	не менее 7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 4	не менее + 5
1.4.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 9,3	не более 9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 140	не менее 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	не менее 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	не менее 8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м, мин, с	не более 9,20	не более 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	не менее + 13
1.5.	Челночный бег 3х10 м, с	не более 8,0	не более 9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 190	не менее 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	не менее 4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад,	не менее 5	

	количество раз		
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	не менее 45	не менее 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	не более 7,0
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м, с	не более 4,7	не более 5,0
1.2.	Бег на 2000 м, мин, с	не более 8,10	не более 10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 36	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее + 11	не менее + 15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 215	не менее 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	не менее 5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	не менее 50	не менее 40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 12	не менее 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.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной

подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами СШ водных видов спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г
4. Гузман Рубен. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г
7. Маклауд Йен. Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011
8. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. - М.: 1995
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г
11. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993
12. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Макаренко Л.П. - М., 1983
13. Плавание. Правила соревнований Белов Д.Ф., Борисов Е.Г., Ерохин Г.М., Михайлов Ф.М. Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с
14. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
15. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство «Эксмо», 2013
16. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П. - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

(http://www.kubansport.ru/)

3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
7. Всероссийская федерация плавания. **http://russwimming.ru**
8. **http://www.swimming.ru/**
9. **http://swim-video.ru/**
10. **http://www.sportvisor.ru/**