АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ДИНАМО» ПО ПЛАВАНИЮ»

ПРИНЯТО
тренерским советом
протокол от 26 августа 2025 г.
№ 2

УТВЕРЖДЕНО
приказ Генерального директора
АНО «СК «Динамо» по плаванию»
от 27 августа 2025 г. № 32-2025/ОД

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ
приказ Генерального директора
АНО «СК «Динамо» по плаванию»
от 27 января 2026 г. № 3.1-2026/ОД

Подписано цифровой подписью:
АНО "СК "ДИНАМО" ПО ПЛАВАНИЮ"
7 Август 2026 г. 13:37:31
ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru,
ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва,
L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23",
O=Федеральная налоговая служба,
CN=Федеральная налоговая служба

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Москва

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) АНО «Спортивный Клуб «Динамо» по плаванию» (далее – Клуб) предназначена для организации и реализации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 г. № 907 (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «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 (далее – приказ Минздрава России № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

– Устав АНО «СК «Динамо» по плаванию».

2. Цели и задачи

2.1. Целью Программы является достижение спортсменами Клуба спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2.2. Образовательная деятельность по Программе, направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку в Клубе (далее – обучающихся) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды города Москвы и спортивные сборные команды Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры и спорта.

3. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Вид спорта «плавание» входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером-кодом - 0070001611Я.

На олимпийских играх разыгрывается 35 комплектов медалей в бассейнах и 2-х - на открытой воде. Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

3.1. Комплектование групп и требования к этапам спортивной подготовки

3.1.1. При осуществлении Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки (далее – ЭНП);

– учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

– этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);

– этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ).

3.1.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с Приложением № 1 к ФССП. (Таблица 1)

Таблица 1

Требования к этапам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
ЭНП	2	7	15
УТЭ	4-5	9	12
ЭССМ	3	12	4
ЭВСМ	Не ограничивается	14	2

3.1.3. При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки;
- учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.1.4. На этапах ЭНП и УТЭ максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, на этапах ЭССМ и ЭВСМ с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

3.1.5. Лицам, желающим пройти спортивную подготовку в Клубе, предъявляются следующие требования:

- для зачисления на ЭНП и УТЭ поступающие должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки и выполнить требования, определенные в ФССП;
- для зачисления на ЭССМ поступающие должны иметь спортивный разряд КМС, участвовать в спортивных соревнованиях по плаванию текущего сезона, не ниже статуса межрегиональных. Норматив КМС должен подтверждаться каждые три года после присвоения;
- для зачисления на ЭВСМ поступающие должны иметь спортивное звание мастер спорта России, иметь результат участия в региональных, всероссийских спортивных соревнованиях по плаванию текущего сезона. Норматив мастер спорта России должен подтверждаться каждые два года после присвоения.

3.1.6. Возраст обучающихся на ЭССМ и ЭВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

3.2. Объем Программы

3.2.1. Объем Программы рассчитывается в астрономических часах (60 минут) в соответствии с Приказом № 634. Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки и указан по этапам спортивной подготовки в Таблице 2.

3.2.2. В зависимости от специфики дисциплины вида спорта «плавание» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем программы по годам и этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

3.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

В рамках реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ЭССМ – четырех часов;
- на ЭВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3.3.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

а). учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

б). учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- наполняемость такой группы устанавливается по наименьшему году и этапу обучения;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; соблюдены требования по технике безопасности.

3.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

3.4.1. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

3.4.2. Виды, содержание и продолжительность мероприятий определяются в зависимости от финансового обеспечения и может включать спортивные мероприятия в соответствии с Приложением № 3 к ФССП. (Таблица 3)

Таблица 3

Виды, содержание и продолжительность мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
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	21
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	18	21
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	21
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год	-	-	

*Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

3.5. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования - часть образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание», под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Спортивные соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

3.5.1. Возрастные группы устанавливаются Правилами вида спорта «плавание». Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

3.5.2. Система соревнований для каждой возрастной группы спортсменов Клуба формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по плаванию и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, календарными планами спортивных мероприятий Всероссийской федерации плавания и Федерации плавания города Москвы.

3.5.3. В рамках своей компетенции и в пределах финансовых возможностей Клуб самостоятельно организует и проводит соревновательные мероприятия, а также направляет обучающихся на спортивные соревнования и тренировочные сборы на основании Календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МГО ВФСО «Динамо», Федерации плавания города Москвы, Всероссийской федерации плавания и соответствующих Положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.5.4. В зависимости от этапа спортивной подготовки планируется объем соревновательной деятельности, минимальные значения которого варьируется в зависимости от вида спортивных соревнований и цели проведения старта. (Таблица 4)

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований (по целям проведения)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

3.5.5. Реальный объем соревновательной деятельности спортсмена может отличаться от запланированного в связи с включением или не попаданием его в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований. Для участия в спортивных соревнованиях возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных

3.5.6. Лица, проходящие обучение в Клубе должны иметь медицинское заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями.

3.6. Работа по индивидуальным планам

3.6.1. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки (самоподготовка) может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

3.6.2. Индивидуальные учебно-тренировочные планы применяются для обучающихся Клуба, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации (города Москвы) и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

3.7. Годовой учебно-тренировочный план

3.7.1. Образовательная деятельность обучающихся по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

3.7.2. Годовой учебно-тренировочный план формируется с учетом рекомендуемого объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, а также определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблица 5).

3.7.3. Даты начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

3.7.4. Клуб проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическаяподготовка	133-178	159-239	268-313	266-300	187-262	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	44-62	72-108	175-204	250-281	416-582	524-699
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-5	12-15	83-103	135-189	175-233
4.	Техническая подготовка	40-53	53-80	112-131	158-168	208-262	225-300
5.	Тактическая подготовка	9-12	12-19	12-13	8-9	10-29	12-17
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-5	12-13	8-9	10-15	12-17
7.	Психологическая подготовка	-	3-5	6-7	8-9	21-29	37-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-5	6-7	8-9	10-15	12-17
9.	Инструкторская практика	-	-	6-7	8-9	10-15	12-17
10.	Судейская практика	-	-	6-7	8-9	10-15	12-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	3-5	6-7	8-9	10-15	50-67
12.	Восстановительныемероприятия	-	-	6-7	17-19	21-29	50-67
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

3.7.5. При реализации Программы Клуб использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

3.8. Календарный план воспитательной работы

3.8.1. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации и создание у обучающихся условий для самореализации личности.

3.8.2. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение обучающихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

3.8.3. Основными направлениями воспитательной работы являются:

– здоровьесбережение;
– развитие творческого мышления;
– профориентационная деятельность;
– патриотическое воспитание обучающихся. (Таблица 6)

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, спортивным историческим традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ 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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.2.	Инструк-торская 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
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений 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	В течение года
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
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (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).	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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; - в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
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

3.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

3.9.1. 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, 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 виду спорта «плавание».

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

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

– наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров во взятой пробе;

– использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;

– уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

– нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;

– фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица;

– обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

– распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;

– назначение или попытка назначения в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

– соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

– запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

– действия обучающегося или иного лица, направленны на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

3.9.4. В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

3.9.5. 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, размещена на информационном стенде Клуба. Раздел «Антидопинг» на сайте Клуба актуализирован.

3.9.6. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализуются образовательные программы в соответствии с ежегодным планом- графиком антидопинговых мероприятий Клуба.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия
1. Этап начальной подготовки	1. Игровые мероприятия	В течение года	Веселые старты «Честная игра»: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео	Специалисты РАА «РУСАДА»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалисты РАА «РУСАДА»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/	Обучающийся
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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»:	Тренер-преподаватель
			http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото	
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РАА «РУСАДА»
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Игровые мероприятия	1-2 раза в год	1.Веселые старты «Честная игра»: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий / программа, фото / видео	Тренер-преподаватель

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный за проведение мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/	Обучающийся
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РАА «РУСАДА»
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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/ Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.	Тренер-преподаватель
3. Этап совершенст-вования спортивного мастерства, 4. Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/	Обучающийся
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг- контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РАА «РУСАДА»

* Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для обучающихся 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для обучающихся 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения обучающимися и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

3.10.1. Инструкторская и судейская практика проводятся с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

3.10.2. Одной из задач инструкторской и судейской практики является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

3.10.3. Решение задач инструкторской и судейской практики начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех, последующих, этапах обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, мастер-классов, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. (Таблица 8).

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этап	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТЭ	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных упражнений
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных упражнений в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия (беседы, семинары, лекции)	В течение года	Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Права и обязанности участников, представителей. Изучение разделов правил соревнований. Прохождение дистанции, требования к стилям плавания и отдельным дисциплинам: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль, комплексное плавание, эстафетное плавание, старт, поворот.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
ЭССМ, ЭВСМ	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, возраста и подготовленности участников.

			Углубленное изучение разделов правил прохождения дистанций, стилей плавания. Права и обязанности судей. Рефери, стартер, судья-секундометрист, судья при участниках, старший судья на повороте, судьи на повороте, судья по технике, главный секретарь, секретарь, старший судья на финише, судья на финише. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории»

3.10.4. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть:

– принятой в плавании терминологией;

– методикой проведения строевых упражнений;

– основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части);

– обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

3.10.5. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, отдельные тренировочные упражнения в основной части занятия.

3.10.6. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

3.10.7. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся приучаются к самостоятельному ведению дневника, в котором отражаются тренировочные и соревновательные нагрузки, спортивные результаты и проводится анализ выступления в соревнованиях.

3.10.8. Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятия;

– проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

3.10.9. Обучающиеся на этапах высшего спортивного мастерства:

– подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно её проводят по заданию тренера-преподавателя;

– правильно демонстрируют технические приемы;

– замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

– помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений;

– принимают участие в судействе спортивных соревнований в качестве судьи.

3.10.10. Для обучающихся в возрасте от 14 до16 лет итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «Юный спортивный судья».

3.10.11. Для обучающихся старше 16 лет – «Спортивный судья третьей категории», «Спортивный судья второй категории».

3.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

3.11.1 Клуб осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

3.11.2. Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «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».

3.11.3. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно- педагогические наблюдения.

3.11.4. Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Министерства здравоохранения РФ.

3.11.5. Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно- тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

3.11.6. 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).

– ***Активный отдых.*** После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы 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*, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

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

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

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

– 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);

– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

– интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

– ***Медико-биологические средства.*** В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание для пловца можно считать, если оно:

– сбалансировано по энергетической ценности;

– сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

– соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:

– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

– суховоздушная (сауна) и парная бани;

– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

3.11.7. На этапе начальной подготовки при планировании занятий с родителями (законными представителями) обсуждается общий режим занятий в школе и даются рекомендации по организации питания, отдыха.

В связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления уделяется большое внимание.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

3.11.8. Планирование объема восстановительных средств определяется в индивидуальных годовых планах подготовки, обучающихся на ЭССМ и ЭВСМ. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
ЭССМ, ЭВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

4. Система контроля

4.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

4.2.1. Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической и теоретической подготовленности.

4.2.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам спортивной подготовки разработаны с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Таблицы 10-13.

4.2.3. Минимальное количество баллов для зачисления на этап начальной подготовки до года обучения - 3 балла, для перевода на этап начальной подготовки свыше года обучения - 4 балла.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭНП (в соответствии с Приложением № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с-	-		без учета времени	
2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с-			без учета времени	
3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТЭ (в соответствии с Приложением №7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			11	7
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.	Челночный бег 3х10 м	сек	не более	
			9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5

4.2.4. Минимальное количество баллов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап - 5 балла.

4.2.5. Минимальное количество баллов для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства - 7 баллов.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭССМ (в соответствии с Приложением №8 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			11	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ЭВСМ (в соответствии с Приложением №9 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	см	не более	
			4,6	4,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40

4.2.6. Минимальное количество баллов для перевода на этап высшего спортивного мастерства - 7 баллов.

4.2.7. Для оценки уровня теоретической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки используются тестовые задания, разработанные с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание». В каждом тестовом задании 15 вопросов. Для успешного выполнения тестового задания необходимо указать не менее 13 правильных ответов. Выполнение тестовых заданий оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено» – «не зачтено».

4.2.8. Темы изучения для сдачи теоретической подготовленности:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
3. Гигиена физических упражнений.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Антидопинговые правила.
6. Основы техники вида спорта «плавание».
7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
8. Врачебный контроль и самоконтроль.
9. Правила, организация и проведение соревнований.
10. Спортивный инвентарь и оборудование.

4.2.9. Оценка технического мастерства обучающихся осуществляется при выполнении технических элементов спортивных способов плавания, старта и поворотов.

Таблица 14

Оценка технического мастерства на этапах спортивной подготовки

Этап	Год	Дистанция	Оцениваемые технические элементы подготовки	Кол-во показателей	Сумма баллов
ЭНП	2	вольный стиль 50 м на спине 50 м	Техника плавания	2	8
УТЭ	1	комплексное плавание 100 м	Техника 4 стилей плавания	4	16
	2	комплексное плавание 100 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	28
	3	комплексное плавание 100 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	30
	4	комплексное плавание 200 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	32
	5	комплексное плавание 200 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	34
ЭССМ		комплексное плавание 200 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	34
ЭВСМ		комплексное плавание 200 м	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8	36

4.2.10. Минимальное количество баллов для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки указано в таблице 15.

4.2.11. Мастерство выполнения технических элементов оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры-преподаватели и инструкторы-методисты, по шкале от 1 до 5 баллов. Таблица 15

Таблица 15

Экспертная оценка технического мастерства

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Обучающийся не преодолел дистанцию или не владеет техникой плавания	Грубые, ошибки в технике	Существенные, приводящие к снижению скорости плавания	Незначительные, во время подготовительных фаз технического элемента	Ошибки отсутствуют

4.2.12. Спортивный результат в плавании носит объективный характер и отражает степень готовности обучающегося к освоению объемов тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. Для корректности сравнения спортивных результатов обучающихся, плывущих любые дистанции и стили, применяется система подсчета очков World Aquatics[1]. Для оценки спортивного результата учитывается лучший результат спортивного сезона, показанный на официальных спортивных соревнованиях. Для перевода на этапы спортивной подготовки обучающимся необходимо достичь установленного возраста в календарный год зачисления и выполнить нормативные требования к уровню спортивной квалификации. Таблица 16

4.3. Оценка результатов освоения Программы

4.3.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся и включает в себя оценку соответствия уровня подготовленности обучающихся требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на каждом из этапов спортивной подготовки.

4.3.2. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и оценивается в соответствии с протоколами приема контрольных нормативов, с учётом выполнения нормативных требований к зачислению, переводу на этапы, года спортивной подготовки. (таблица 16). По результатам промежуточной аттестации администрацией Клуба выносится решение о переводе, отчислении, зачислении на следующий год, этап спортивной подготовки.

4.3.3. Если на одном из этапов спортивной подготовки уровень подготовленности обучающихся соответствуют требованиям для перехода на следующий год, этап спортивной подготовки, а возраст не достиг минимального для присвоения спортивного разряда, то решением педагогического (тренерского) совета допускается перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

4.3.4. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического (тренерского) совета, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

4.3.5. Решением педагогического (тренерского) совета, при наличии вакантных мест, обучающимся, не выполнившим программные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно, но не более одного года.

4.3.6. Если на одном из этапов спортивной подготовки уровень подготовленности обучающегося не соответствует минимальным требованиям для перехода на следующий этап спортивной подготовки, прохождение следующего этапа не допускается, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

---

[1] Таблица очков World Aquatics позволяет сравнивать результаты различных соревнований. Очки World Aquatics рассчитываются отдельно для короткой (25м) и длинной (50м) дистанций, делятся на виды дистанций и разделены по гендерному признаку (муж. и жен.).

Таблица 16

Нормативные требования для зачисления-перевода на этапы, года спортивной подготовки

Этап Срок реализации		Девушки				Юноши				Техническое мастерство (баллы)	Результаты выполнения нормативов по ОФП	Теоретическая подготовка
		Возраст	Разряд на начало года	Разряд на конец года	Очки World Aquatics Лучший результат	Возраст	Разряд на начало года	Разряд на конец года	Очки World Aquatics Лучший результат			
ЭНП 2 года	1.	с 7 лет	б/р	III юн.		с 7 лет	б/р	III юн		-	4	-
	2.	с 8 лет	б/р	III юн.	60	с 8 лет	б/р	III юн	40	8	4	зачтено
УТЭ 4-5 лет	1.	с 9 лет	III юн.	II юн.	150	с 9 лет	III юн	II юн.	100	16	5	зачтено
	2.	с 10 лет	II юн.	I юн.	250	с 10 лет	II юн.	I юн.	160	28	5	зачтено
	3.	с 11 лет	I юн.	III	360	с 11 лет	I юн.	III	300	30	5	зачтено
	4.	с 12 лет	III	II	480	с 12 лет	III	II	400	32	5	зачтено
	5.	с 13 лет	II	I	520	с 13 лет	II	I	500	34	5	зачтено
ЭССМ 3 года	1.	с 12 лет	КМС	КМС	540	с 12 лет	КМС	КМС	530	34	7	зачтено
	2.	с 13 лет	КМС	КМС	570	с 13 лет	КМС	КМС	560	34	7	зачтено
	3.	с 14 лет	КМС	КМС	600	с 14 лет	КМС	КМС	580	34	7	зачтено
ЭВСМ		с 14 +	МС, МСМК	МС, МСМК	620 +	с 14 +	МС, МСМК	МС, МСМК	600 +	36	7	зачтено

5. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

5.1. Основы многолетней подготовки пловцов

Многолетняя спортивная подготовка условно подразделяется на этапы (в соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма), каждый из которых имеет свои педагогические задачи.

Начальные этапы подчиняются задачам формирования функциональной базы и специализированных спортивно-технических навыков, укреплению здоровья юных спортсменов и привитию им интереса к занятиям спортом. Последующие этапы многолетней подготовки направлены на:

– преимущественное развитие качеств и способностей, лимитирующих уровень достижений у спортсменов высокого класса,

– создание устойчивой мотивации на достижение высот спортивного мастерства через упорные систематические тренировки,

– доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

При разработке стратегии и содержания многолетней спортивной подготовки следует учитывать специфические особенности плавания, как вида спорта, в том числе факторы, лимитирующие спортивные достижения; возрастные закономерности роста и развития детей и подростков, тренировочный эффект различных средств и методов подготовки на изменение темпов прироста двигательных способностей в различном возрасте.

К числу важнейших факторов, определяющих результативность системы многолетней подготовки пловцов, относятся:

– возраст начала занятий плаванием и начала специальной тренировки;

– возраст достижения наивысших результатов и продолжительность предшествующей этому подготовки;

– закономерности становления различных сторон мастерства пловцов разного пола и специализации и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;

– индивидуальные и половые особенности пловцов.

Среди дополнительных факторов, обусловливающих эффективность многолетней подготовки пловцов — состав средств и методов тренировки, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.п.).

5.1.2. Возраст, благоприятный для начала занятий плаванием

Подавляющее большинство успешных пловцов в мировой практике начали спортивную подготовку в возрасте от 7 до 10 лет, и есть основания считать, что этим диапазоном и ограничен благоприятный для начала занятий плаванием возраст.

5.1.3. Возраст достижения наивысших результатов

Согласно Платонову В.Н. (2021), выделяются три возрастных интервала зоны наивысших результатов в структуре многолетней подготовки, современные границы которых представлены в Таблицах 17, 18.

Верхняя граница зоны наивысших результатов в современном женском плавании находится в районе 30 лет. К дистанциям с самыми поздними сроками завершения этой зоны относятся 50 и 100 м вольным стилем, 200 м баттерфляем, а также дистанции на спине. На дистанциях 800 м вольный стиль и 100 м брасс у женщин возраст вхождения в зону наивысших результатов наименьший и составляет 15 лет.

В мужском плавании 20 лет - самое позднее вхождение в зону наивысших результатов, которое наблюдается на дистанциях 50 и 200 м вольный стиль, а также на дистанции 100 м на спине. Эти же дистанции, а также дистанции брасса, баттерфляя и комплексного плавания характеризуются и самым поздним завершением этой зоны многолетней подготовки, возрастом 31-32 года. На дистанции 1500 м вольным стилем и 200 м на спине возраст вхождения в зону наивысших результатов наименьший и составляет 17 лет.

Таблица 17

Возрастные интервалы зоны наивысших результатов в структуре многолетней подготовки этапа ЭВСМ женщин-пловцов по данным 16 сильнейших спортсменок Олимпийских игр 2012 и 2016 года (Франченко А.С, 2017)

Дистанция	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Сохранения высшего спортивного мастерства	Постепенного снижения достижений	Вся зона наивысших результатов
50 м в\стиль	18-19	19-39		18-39
100 м в\стиль	16-19	19-31		16-31
200 м в\стиль	17-28		28-29	17-29
400 м в\стиль	17-21	21-29		17-29
800 м в\стиль	15-31			15-31
100 и 200 м на спине	16-33			16-33
100 и 200 м брасс	15-28		28-29	15-29
100 и 200 м баттерфляй	16-19	19-33		16-33
200 и 400 м к\плавание	16-29		29-30	16-30

Таблица 18

Возрастные интервалы зоны наивысших результатов в структуре многолетней подготовки этапа ЭВСМ мужчин-пловцов по данным 16 сильнейших спортсменов Олимпийских игр 2012 и 2016 года (Франченко А.С, 2017)

Дистанция	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Сохранения высшего спортивного мастерства	Постепенного снижения достижений	Вся зона наивысших результатов
50 м в\стиль	20-35			20-35
100 м в\стиль	18-24	24-28	28-29	18-29
200 м в\стиль	20-21	21-30		20-30
400 м в\стиль	18-21	21-28	28-29	18-29
1500 м в\стиль	17-18	18-28		17-28
100 м на спине	20-22	22-31		20-31
200 м на спине	17-19	19-28		17-28
100 и 200 м брасс	18-27	27-31		18-31
100 и 200 м баттерфляй	17-20	20-31		17-31
200 и 400 м к\плавание	17-18	18-32		17-32

Исходя из этих данных, можно рассчитать ориентировочную продолжительность спортивной карьеры, и в стратегическом планировании определить начало этапа ЭВСМ, а также распределить средства спортивной подготовки, на пример такие, как проведение УТМ на высокогорье с повышением высоты базы и т.п.

Анализ подготовки выдающихся пловцов в подавляющем большинстве случаев свидетельствует о том, что у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

5.1.4. Закономерности становления различных сторон мастерства пловцов разного пола и специализации и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах. Индивидуальные и половые особенности пловцов

Основные понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития (8-17 лет). К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризующимся различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период, является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Акселерация – ретардация. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности

в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов (женского и мужского пола) от 8 до 17 лет представлены в таблицах 19 и 20. Отметим, что эти периоды смещены у детей и подростков, отличающихся по типу биологического развития, и могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом.

Таблица 19

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на УТЗ повышенный эмоциональный уровень,

используя при этом игровые формы ведения тренировки, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Таблица 20

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений				С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на УТЗ является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. Значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц,

снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет) гликолитическая работоспособность почти не возрастает. И проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет, у мальчиков – 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет, мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12-13 лет. Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит формирование окончательных пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет; а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжение всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. В начале – за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения

гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце – за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела – в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО имеют место в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития имеет место быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде 14-17 лет. Таким образом, необходимо данные сведения учитывать при планировании спортивной подготовки.

5.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание» по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на:

- овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки,
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей,
- формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

5.2.1. Виды подготовки

Физическая подготовка пловцов

Общая физическая подготовка (далее - ОФП)

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

– различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

– кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

– общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

– подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

– лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты, кувырки и т.д.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол, водное поло и др.) и по полным, в зависимости от возраста.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях учебно-тренировочных занятий целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (Таблица 21), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Упражнения 4 зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м и средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Таблица 21

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Развитие силы.

Виды силовых способностей:

– собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

– взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

– скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

– силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: *общую* и *специальную* силовую подготовку.

Общая силовая подготовки

Задачами общей силовой подготовки являются:

1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные и изокинетические, наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Таблица 22

Таблица 22

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от макс. отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	—	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	—	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	—	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15 с	10-15	6-8	1-2 мин	СкСВ
75-70	15 с	12-18	6-8	1-2 мин	СкСВ
80-85	20 с	15-21	6-8	1-2 мин	СкСВ
85-90	30 с	18-24	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	30 с	25-30	5-8	2 мин	СкСВ
75-70	60 с	40-50	5-7	2-3 мин	СВ
50-60	60 с	50-60	4-6	2-3 мин	СВ
50-60	120 с	85-110	4-5	2-4 мин	СВ
45-55	180 с	140-170	3-4	3-6 мин	СВ
40-50	300 с	210-250	2-3	3-6 мин	СВ

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 секунд удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне - могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

5.2.2. Этап ЭНП

Основными задачами при работе с обучающимися на этапе ЭНП являются:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- обучение четырем способом плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй),
- обучение поворотам, стартам с тумбочки и из воды;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- знакомство с общими знаниями об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

Примерный программный материал для этапа начальной подготовки первого, второго года приведен в Таблице 23.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе ЭНП является формирование и совершенствование навыков плавания спортивными способами, (кроль на груди и кроль на спине, брасс, баттерфляй) развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Таблица 23

Примерный программный материал для этапа начальной подготовки

№ п\п	Программный материал	Примерное количество часов по годам	
		1	2
1.	**Общая физическая подготовка (на суше)**: общеразвивающие физические упражнения; легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения	187	257
2.	**Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (на суше, в воде)**: *1. Специальные физические упражнения:* упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; *2. Плавательная подготовка:* упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, прыжки в воду (прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений); упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней (имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании	63	117

№ п\п	Программный материал	Примерное количество часов по годам	
		1	2
	баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов). 3. *Игры и развлечения на воде* (водное поло; эстафетное плавание)		
3.	**Техническая подготовка** Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и ее совершенствования (имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц).	56	84
4.	**Тактическая, теоретическая психологическая подготовка:** *1. Тактическая подготовка:* упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью), упражнения для развития активной и пассивной тактики; *2. Психологическая подготовка:* задание на развитие «чувства воды», развитие чувства времени; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	3	5
5.	**Тестирование, участие в соревнованиях**: тестирование по контрольным нормативам; Контрольные старты	3	5
	Количество часов в год	312	468

Первый учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа ЭНП: в первом полугодии включает: освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В первый месяц проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Со второго месяца продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения техники способов плавания кроль на груди и на спине. В конце каждого месяца, на контрольном УТЗ выполняются следующие упражнения:

1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 15 м;
2) плавание кролем на спине;
3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

1) плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ног - 20-25 м;
2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Тренировки на 2-ом году этапа ЭНП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание УТЗ входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п., изучаются повороты. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах, баттерфляем — не более 100м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200м, 4-8 х 100м, 6-10 х 50м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25м.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации.

ОФП. Строевые упражнения, ходьба и бег: передвижения шагом и бегом; чередование бега с ходьбой, челночный бег, и т.п.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

СФП. На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений:

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук; скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика; скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. По мере освоения с водой, изучаются облегченные способы плавания, а затем и спортивные.

На этапе ЭНП, для развития выносливости в основном, используются упражнения в 1 и 2 зонах мощности и в 5 зоне – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд./мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В плавании используется равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости.

5.2.3. Этап УТЭ

Примерный программный материал для этапа УТЭ приведен в Таблице 24.

Таблица 24

Примерный программный материал для этапа УТЭ

№ п\п	Программный материал	Примерное количество часов по годам				
		1	2	3	4	5
1.	**Общая физическая подготовка (на суше):** Общеразвивающие физические упражнения; легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие гимнастические упражнения); спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	23	68	313	308	46
2.	**Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (на суше, в воде):** 1.Специальные физические упражнения: - упражнения на развитие координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; 2. Плавательная подготовка: - упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках.	46	75	204	250	81
3.	**Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания**: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц; - старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	04	25	146	190	15
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** 1. Психологическая подготовка: - задание на развитие «чувства воды»; - психотехнические упражнения; - развитие чувства времени; - упражнение «мысленная репетиция»; - упражнения «идеомоторная настройка»; - упражнения для развития тактического мышления;	1	3	5	6	9

№ п\п	Программный материал	Примерное количество часов по годам				
		1	2	3	4	5
	- психологическая подготовка к старту; - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для психической адаптации к публике; - психологическое восстановление после нагрузок; - упражнения аутогенной тренировки; - психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. 2. Тактическая подготовка: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; - упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; - упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании;					
5.	**Восстановительные и медицинские мероприятия**: - диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее); - восстановительные мероприятия.	10	12	4	6	8
6.	**Инструктаж и судейская практика**: - самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; - семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; - участие в судействе местных, городских; - участие в соревнованиях различного уровня	26	31	6	2	7
	Количество часов в год:	520	624	28	32	36

Основными задачами при работе с обучающимися на этапе УТЭ являются:

– совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учетом индивидуальных особенностей обучающегося;

– развитие скоростно-силовых возможностей; формирование общей выносливости;

– развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;

– выбор узкой специализации;

– развитие адаптации к психологической напряженности в учебно-тренировочном процессе путем создания на тренировках жесткой конкуренции и соревновательной обстановки;

– расширение соревновательной практики.

ОФП. Ходьба и бег: с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате выполняются группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

СФП. На практических учебно-тренировочных занятиях по плаванию используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений только руками; плавание с помощью движений только ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным

согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета».

Учебные прыжки: соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, проплывание:

– в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м способами кроль на груди, на спине и брассом;

– способом баттерфляй 100м;

– в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100м);

– в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;

– в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений: 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200м;

– отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях: 4-6 х 25м со старта различными способами, 4-6 х 50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15м;

– отрезков 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

5.2.4. Этап ЭВСМ и ЭССМ

Примерный программный материал для этапа ЭССМ и ЭВСМ приведен в Таблице 25.

На данных этапах подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

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 обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Таблица 25

Примерный программный материал для этапа ЭССМ, ЭВСМ

№ п\п	Программный материал
1.	**Общая физическая подготовка (на суше):** Общеразвивающие физические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные игры; акробатические упражнения.
2.	**Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (на суше, в воде):** 1. Специальные физические упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости;

№ п\п	Программный материал
	- упражнения для развития подвижности плечевых, голеностопных и коленных суставов, ротации позвоночника; - упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; 2. *Плавательная подготовка:* упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках
3.	**Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания:** - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:** 1. *Психологическая подготовка:* - задание на развитие «чувства воды»; - психотехнические упражнения; - развитие чувства времени; - упражнение «мысленная репетиция»; - упражнения «идеомоторная настройка»; - упражнения для развития тактического мышления; - психологическая подготовка к старту; - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для психологической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; - упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. 2. *Тактическая подготовка:* - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; - упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании.
5.	*Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:* -диспансерное обследование спортсменов у спортивного врача (осеннее, весеннее) - восстановительные мероприятия
6.	*Инструктаж и судейская практика:* - самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; - семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; - участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований.
7.	Участие в спортивных соревнованиях

5.2.5. На этапе ЭССМ

Целью подготовки на данном этапе является окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Основными задачами подготовки являются:

– повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);

– постепенная подготовка организма юных 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:

– сохранение здоровья спортсменов.

Задачи для девочек 14-летнего возраста:

– развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

– развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

– формирование двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

– развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50м;

– выбор узкой специализации;

– воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи для мальчиков 15-летнего возраста:

– воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3 и 4 зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

– развитие силовой выносливости, максимальной силы и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

– формирование двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

– развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50м;

– развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками;

– воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи для девушек 15-летнего возраста:

– развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

– развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

– развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

– развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4 зонах интенсивности;

– развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

– адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи для юношей 16-летнего возраста:

– развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

– развитие адаптационных возможностей посредством УТЗ с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

– выбор узкой специализации;

– развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с: помощью плавательных упражнений в 4 зоне интенсивности;

– развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3 зоне интенсивности;

– воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста:

– увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

– увеличение учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками;

– использование на УТЗ в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

– расширение соревновательной практики;

– использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

– развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на УТЗ жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

На данном этапе происходит быстрый рост общих объемов нагрузки, он происходит в основном за счет наращивания объемов во 2 зоне. Эти нагрузки составляют от 47 до 50% от суммарных величин. Однако поскольку увеличение нагрузок в других зонах идет быстрее, то в процентном выражении имеет место некоторое снижение парциальных объемов во 2 зоне по годам обучения. С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации: у спринтеров наибольший прирост в 4 и 5 зонах, и в конце этапа доля этих нагрузок доходит, соответственно, до 6,3 и 2,0 % соответственно. Смешанные аэробно-анаэробные нагрузки заметно нарастают — до 26,3 % у спринтеров и 29,2 % у стайеров.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитывается динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности, необходимые для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристики специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому результату.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца

значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка;
- время выполнения поворота;
- время на финише;
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

При оценке соревновательной деятельности (ОСД) параметры поворотов определяются в соответствии с правилами соревнований. На дистанциях до 200 м поворот считается 5+15 м, где 5 м вход в поворот, 15 м - выход. На брассе данное ограничение отсутствует, как на старте, так и на повороте. Для остальных дистанций оценивается время преодоления расстояния 5+5 м. Время на финише – 5 м.

Старт и поворот не относятся к дистанционному плаванию т.к. задачи и показатели скорости плавания разные, это - нестационарные участки плавания. Тренировка данных элементов относится к отдельным упражнениям и сериям.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, и подготовка пловцов четко дифференцируется, в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3 зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

5.2.6. На этапе ЭВСМ Учебно-тренировочные группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Направленность тренировочного процесса на этапе ЭВСМ

Основное содержание этого этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются тренировки с большими нагрузками, количество УТЗ в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и максимума достигают параметры тренировочной работы и соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3 зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4 зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год — 50-60 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внетренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых — применение кино- и видеотехники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса таятся в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

5.3. Рекомендации по проведению УТЗ, требования к технике безопасности

Вся ответственность по технике безопасности в условиях УТЗ и спортивных соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя. Допуск к УТЗ в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первой тренировке необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

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

1. тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения спортсменов через контрольный пункт пропуска в бассейн. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца тренировки допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Тренер-преподаватель обязан:

– производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

– не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

– подавать докладную записку в администрацию бассейна о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Вовремя УТЗ тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. присутствие занимающихся 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. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. при наличии ненормальных условий, мешающих проведению УТЗ или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках недомогания направить занимающегося в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в УТЗ, обязаны выполнять требования:

– Устава Клуба лицам, проходящим спортивную подготовку;

– Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом;

– Инструкций по технике безопасности при проведении УТЗ для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «плавание»;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, и здоровья, утвержденными локальными актами, рациональным расходованием выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета по представлению старших тренеров-преподавателей.

5.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 26

Учебно-тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на ЭНП до одного года / свыше одного года обучения: 120/180 мин				
1.	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
4.	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
8.	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Всего на УТЭ до трех лет обучения / свыше трех лет обучения: 600/960 мин				
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
2.	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
3.	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
4.	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
7.	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям
9.	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Всего на ЭССМ: 1200 мин				
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
4.	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
7.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Всего на ЭВСМ: 600 мин				
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2.	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
6.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

6.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

6.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

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

7. Материально-технические условия реализации программы.

7.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «плавание»);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «плавание»);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

7.2. Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона № 329-ФЗ, ФССП – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на трен.спорт. зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тр-ра-преподав.	30

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тр-ра-преподав.	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тр-ра-преподав.	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тр-ра-преподав.	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на трен.спорт. зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на трен.спорт. зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тр-ра-преподав.	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10	Секундомер электронный	штук	на тр-ра-преподав.	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плават. дорож.	
12.	Эспандер резиновый	штук	на тр. спорт. зал	20

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расч-ная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				кол-во	срок эксп-ции (лет)	кол-во	срок эксп-ции (лет)	кол-во	срок эксп-ции (лет)	кол-во	срок эксп-ции (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук.	на обучающ.	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук.	на обучающ.	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающ.	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук.	на обучающ.	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук.	на обучающ.	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Плавки (для ношей, мужчин)	штук.	на обучающ.	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук.	на обучающ.	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук.	на обучающ.	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук.	на обучающ.	-	-	1	1	3	1	3	1

7.3. Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, осуществляется в порядке и объемах, установленных учредителем Клуба.

8. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

8.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

8.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ, 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).

9. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература

1. Авдиенко, В.Б., Солопов, И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов, М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

3. Булгакова, Н.Ж, Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко — М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. — 140 с.

4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

5. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

6. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.

8. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

9. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 1199 с.

10. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

Методические указания

17. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63с. https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf);

18. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf).

Интернет-ресурсы

19. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
20. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
21. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
22. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
23. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
24. http://www.fina.org/- Международная федерация плавания;
25. http://www.russwimming.ru/- Всероссийская федерация плавания;
26. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.

10. Содержание

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	2-3
2.	Цели и задачи	3
3.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	3
3.1.	Комплектование групп и требования к этапам спортивной подготовки	3
3.2.	Объем программы	4
3.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	5
3.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	5
3.5.	Спортивные соревнования	6
3.6.	Работа по индивидуальным планам	7
3.7.	Годовой учебно-тренировочный план	7
3.8.	Календарный план воспитательной работы	9
3.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	11
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики	14
3.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
4.	Система контроля	19
4.1	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
4.1.1	На этапе начальной подготовки	19
4.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	19
4.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	20
4.1.4	На этапе высшего спортивного мастерства	20
4.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
4.3	Оценка результатов освоения программы	24
5.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	26
5.1.	Основы многолетней подготовки пловцов	26
5.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание»	32
5.2.1.	Виды подготовки	32
5.2.2	Этап начальной подготовки	38
5.2.3.	Учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)	41
5.2.4.	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	44
5.2.5.	На этапе ЭССМ	45
5.2.6.	На этапе ЭВСМ	48
5.3.	Рекомендации по проведению УТЗ, требования по технике безопасности	49
5.4	Учебно-тематический план	51
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
7.	Материально-технические условия реализации программы	56
8.	Кадровые условия реализации программы	58
9.	Информационно-методические условия реализации программы	58
10.	Содержание	60