

СОГЛАСОВАНА
Тренерским советом
СПб ГБУ СШОР по ВВС «Экран»
от 29.05.2023 года протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказом СПб ГБУ
СШОР по ВВС «Экран»
от 30.05.2023 года № 122-ос

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
спортивной школы олимпийского резерва
по водным видам спорта «Экран»**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке на основании:

- минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы (далее – КПН) для начального этапа подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ (СС), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Целями Программы являются:

- Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:
- Планомерное осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» «Спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»;
- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Предметом деятельности спортивной школы олимпийского резерва является:

- Создание условий для подготовки команд по плаванию, включая обеспечение подготовки спортивного резерва для команд по плаванию, в том числе осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке.

- Создание материально-технических, организационных и иных условий для организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Для достижения указанных целей СШОР осуществляет образовательную деятельность по спортивной подготовке путем реализации настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

СШОР организует и обеспечивает подготовку спортивного резерва, в том числе проведение спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий. Осуществляет материально-техническое обеспечение подготовки спортивного резерва для сборных команд, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем. Организует оказание медицинской помощи лицам, лицам проходящим обучение настоящей Программы, в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий.

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения процесса обучения:

- Направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов обучения, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления).

- Программно-целевой подход к организации обучения выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

- Структура учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки заключается в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой, установки победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

- Единство общей и специальной физической подготовки выражается в построении процесса обучения с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

- По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочных средств должна возрастать.

- Непрерывность и цикличность процесса обучения (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- Взаимосвязь всех составляющих процесса обучения, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной

деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который включает шесть спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «открытая вода», слова «брасс» и «баттерфляй». На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я
14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я
18	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м	0070101611Я
26	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м	0070111611Я

28	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м	0070121611Я
30	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - брасс	0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м -вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - на спине	0070491611Н
46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я
48	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 3 км	0070521811Н
49	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 5 км	0070221811Я
50	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 7,5 км	0070531811Н
51	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 10 км	0070231611Я
52	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 16 км	0070241811Я
53	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода 25 км и более	0070251811Я
54	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	открытая вода – эстафета 4x1250 м – смешанная	0070601811Я

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечить комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и

специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений. Совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» имеет 60-летнюю историю. В 1961 году школа была образована в виде спортивного клуба.

Основателем детской спортивной школы по плаванию «Экран» и старшим тренером был Игорь Михайлович Кошкин, заслуженный тренер СССР и его коллеги – Глеб Георгиевич Петров, заслуженный тренер СССР, Евгений Иванович Губенко, заслуженный тренер СССР. Директором спортивной школы в период с 1990г. по 1995г. являлся Виталий Ильич Матрохин, с 1995г. по 2002г. Евгений Иванович Губенко. С 2002 года по 2021г. возглавлял учреждение Виктор Александрович Кузнецов, заслуженный мастер спорта. С 2021г. директором школы является Маслеников Алексей Кириллович.

За время своей деятельности в школе подготовлено 277 мастеров спорта по плаванию, 39 мастеров спорта международного класса, 19 заслуженных мастеров спорта. На Чемпионатах Мира и Европы по плаванию воспитанниками школы завоевано 75 медалей. На Олимпийских играх пловцы школы завоевали 14 медалей:

- Владимир Сальников 4 золотые (1980г., 1988г.)
- Сергей Русин 1 золотая (1980г.)
- Виктор Кузнецов 2 серебряные (1980г.)
- Александр Чаев 1 серебряная (1980г.)
- Евгений Середин 1 серебряная (1980г.)
- Елена Дендеберова 1 серебряная (1988г.)
- Роман Егоров 1 серебряная (1992г.)
- Александр Сухоруков 1 серебряная (2008г.)
- Евгений Лагунов 1 серебряная (2008г.), 1 бронзовая (2012г.)

В настоящее время в школе работают 4 заслуженных тренера России по плаванию, 20 тренеров имеют высшую квалификационную категорию.

Богатые спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки сильнейших пловцов мира позволяет школе реализовывать свой потенциал по выполнению программ дополнительного образования по спортивной подготовке по плаванию в процессе спортивного отбора наиболее одаренных детей и подростков без форсирования учебно-тренировочного процесса, сохраняя здоровье обучающихся на всем протяжении многолетней подготовки от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет*)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

*Возраст обучающегося на начало этапа подготовки (учебно-тренировочного года) определяется на 31.12. текущего года

**При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «плавание» (Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634)

2.2. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы 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

2.2.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает 3 часов на учебно-тренировочном этапе подготовки. На этапе высшего спортивного мастерства продолжительность одного занятия не превышает 4 часов. При проведении двух учебно-тренировочных занятий в день суммарная продолжительность занятий до 8 часов.

2.2.2. Объем спортивной (плавательной) подготовки, являющийся одним из основных критериев нагрузки обучающихся (спортсменов) по Программе спортивной подготовки, устанавливается годовым учебно-тренировочным планом, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства **по индивидуальным годовым планам**. Годовые планы спортивной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки согласовываются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.

Таблица 3

Предельные объемы плавательной подготовки по этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Максимальные объемы плавания (км /год)	
	Юноши	Девушки
Начальный этап 1 год	80	90
Начальный этап 2 год	125	150
Учебно-тренировочный этап 1 год	300	350

Учебно-тренировочный этап 2 год	350	420
Учебно-тренировочный этап 3 год	700	840
Учебно-тренировочный этап 4 год	950	1100
Учебно-тренировочный этап 5 год	1600	1800
Этап Совершенствования спортивного мастерства 1 год	1800	2000
Этап Совершенствования спортивного мастерства 2 год	2000	2200
Этап Совершенствования спортивного мастерства 3 год	2200	2350
Этап Высшего спортивного мастерства	2500	2500

2.3. Режим учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем спортивной группы спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся (спортсменов).

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера-преподавателя (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся, а также дисциплиной вида спорта плавание;

- индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия);

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Обучающиеся (спортсмены) старших возрастных групп должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренеров-преподавателей.

Плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период. В связи с этим начало учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) в СШОР по ВВС «Экран» осуществляется с 01 сентября. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Организация обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годовые учебно-тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 52 недели по индивидуальным планам участия в учебно-тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях и активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные учебно-тренировочные занятия назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «плавание».

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, не согласованные с тренером-преподавателем, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом директора Учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из условий договора о сотрудничестве и совместном использовании помещений спортивных объектов, находящихся в оперативном управлении ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями».

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	18	18	14
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 дня подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Обеспечение учебно-тренировочными сборами, специальными учебно-тренировочными сборами лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется в объёме

соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ).

2.3.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.3.6. Объем соревновательной деятельности, установленный в разделе 2.3. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»» (Таблица №6 к настоящей Программе) не превышают нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные в Приложении № 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.3.7. Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

2.3.8. Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося по Программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения обучающегося (спортсмена) в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

2.3.9. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

2.3.10. Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий, питанием, проживанием, арендой спортивных сооружений в период их проведения осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 5

Примерный Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Кол-во участников		Кол-во дней	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во чел. дней (дней)
		спортсмены	Тренеры-преподаватели				
1. Обеспечение участия обучающихся государственных бюджетных учреждений в учебно-тренировочных сборах (учебно-тренировочных мероприятиях) за пределами Российской Федерации с учётом затрат на организацию питания, проживания и предоставления спортивного сооружения							
1	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП групп ССМ, ВСМ	15	4	18	январь-февраль	по назначению	270
2	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России (50м)	15	4	18	февраль-март	по назначению	270
3	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к всероссийским соревнованиям по плаванию на открытой воде	7	1	18	март	по назначению	126
4	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп Т(СС)-3	18	2	21	июнь-июль	по назначению	378

5	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп Т(СС)-4	16	2	21	июль-август	по назначению	336
6	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп Т(СС)-5	14	2	18	июнь-июль	по назначению	294
7	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП для групп ССМ	12	1	18	июль-август	по назначению	216
8	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп Т(СС)-5	2	1	18	июль-август	по назначению	36
9	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП для групп ССМ	12	2	18	июль-август	по назначению	216
10	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП для групп ССМ	11	2	18	июль-август	по назначению	198
11	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП для групп ССМ	12	2	18	август-сентябрь	по назначению	216
12	Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СФП для групп ССМ	15	4	18	август-сентябрь	по назначению	270
13	Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России по плаванию на открытой воде	7	1	18	август-сентябрь	по назначению	126
ИТОГО:							2952
2. Обеспечение участия обучающихся государственных бюджетных учреждений в спортивных соревнованиях за пределами Санкт-Петербурга и Ленинградской области с учётом затрат на организацию питания и проживания.							
1	Чемпионат России (50м)	2	2	7	апрель	по назначению	14
2	Первенство России среди юношей и девушек	2	2	6	май	по назначению	12
3	Всероссийские соревнования по плаванию на открытой воде	7	2	2	июнь	по назначению	14
4	Кубок России по плаванию на открытой воде. 1-й этап	7	2	2	июнь	по назначению	14
5	Кубок России	2	2	4	июль	по назначению	8
6	Первенство России среди юниоров и юниорок	2	2	5	июль	по назначению	10
7	Кубок России по плаванию на открытой воде. 2-й этап	7	2	2	июль	по назначению	14
8	Кубок России по плаванию на открытой воде. 3-й этап	7	2	2	август	по назначению	14
9	Чемпионат России по плаванию на открытой воде	7	2	8	сентябрь	по назначению	56
10	Чемпионат России (25м)	2	2	7	ноябрь	по назначению	14
11	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России»	4	2	6	ноябрь-декабрь	по назначению	24
ИТОГО:							144
3. Организация и проведение государственным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивных соревнований и физкультурных мероприятий							
1	Физкультурное мероприятие по плаванию "Юный Чемпион" 1-й этап	300	10	1	февраль	бассейн СК «Центр плавания» (25м)	300
2	Физкультурное мероприятие по плаванию "Юный Чемпион" 2-й этап	150	6	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	7
3	Физкультурное мероприятие по плаванию "Умею плавать"	320	6	2	апрель	ФОК пр. Испытателей, дом 2	640
4	Физкультурное мероприятие по плаванию групп Т(СС)-1	70	3	1	май	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	70
5	Квалификационный турнир групп начальной подготовки по плаванию	470	6	5	май	ФОК пр. Испытателей, дом 2	2350
6	Физкультурное мероприятие по плаванию "День комплексиста"	220	9	1	май	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	220
7	Региональные соревнования по плаванию, памяти Заслуженного тренера СССР Глеба Георгиевича Петрова	450	25	4	июнь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	1800

8	Физкультурное мероприятие по плаванию "День спринта"	450	22	1	сентябрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	450
9	Физкультурное мероприятие по плаванию "Юный Чемпион" 3-й этап	150	6	1	сентябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	150
10	Региональные соревнования по плаванию, памяти Заслуженного тренера СССР Игоря Михайловича Кошкина	450	25	3	октябрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	1350
11	Физкультурное мероприятие по плаванию "Юный Чемпион" 4-й этап	150	6	1	октябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	150
12	Физкультурное мероприятие по плаванию "Юный Чемпион" 5-й этап	150	6	1	ноябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	150
13	Физкультурное мероприятие по плаванию "Новогодние старты"	150	4	2	декабрь	ФОК пр. Испытателей, дом 2	300
14	Физкультурное мероприятие по плаванию "Рождественские старты"	400	25	1	декабрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	400
ИТОГО:							8337
ВСЕГО							11433

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий Учреждения, приведенного в разделе «План спортивных мероприятий».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

Обучающийся (спортсмен), проходящий спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	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	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

Соотношение видов спортивной подготовки (%) требования к объему (час.) в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ФССП)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ			
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
	Недельная нагрузка в часах											
	6	9	14		18		28		32			
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2		2		3		3		4		4	
	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.	%	Час.
Общая физическая подготовка	55-57	172-178	50-53	234-248	43-46	313-335	32-35	300-328	18-22	262-320	11-15	183-250
Специальная физическая подготовка	18-21	56-66	23-25	108-117	26-29	189-211	30-34	281-318	40-45	582-655	42-50	699-832
Участие в спортивных соревнованиях	-		1-2	5-9	2-4	15-29	10-12	64-112	12-14	175-204	14-16	233-266
Техническая подготовка	16-19	50-59	16-19	75-89	16-20	116-146	18-22	168-206	18-22	262-320	18-22	299-366
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	9-19	3-6	14-28	3-9	22-66	3-12	28-112	3-13	44-189	3-14	50-233
Инструкторская и судейская практика	-		-		1-3	7-22	2-4	19-37	2-4	29-58	2-4	33-67
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3-9	1-3	5-14	2-4	15-29	2-4	19-37	4-6	58-87	8-10	133-166
ВСЕГО	100	312	100	468	100	728	100	936	100	1456	100	1664

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки разрабатываются самостоятельно тренерами-преподавателями учебно-тренировочных

групп, согласуются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.

Примеры годовых учебно-тренировочных планов приведены в Приложении № 1 (табл. 27-37) к настоящей Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ 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; - помощь в проведении соревнований по плаванию под эгидой СШОР по ВВС «Экран».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - помощь в проведении занятий с группами начальной подготовки.	В течение года
1.3.	Научная деятельность	Участие в научных семинарах и исследованиях: - прослушивание лекций тренеров и научных деятелей; - участие и помощь в проведении научных исследований; - обучение навыкам самостоятельного анализа соревновательной деятельности.	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	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета); - регулярные беседы на тему вреда для организма запрещенных препаратов.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе 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

2.6. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судььи по допингу. Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

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

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
 - Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
 - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
 - Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Сентябрь и январь каждого года	Проведение тренером-преподавателем разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Сентябрь и январь каждого года	Проведение тренером-преподавателем разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год с привлечением спортивного врача.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам	В течение всего года	Индивидуальные консультации спортивного врача

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся (спортсмены) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся (спортсмены) на этапах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок

Лица, проходящие спортивную подготовку должны знать правила соревнований. Обучающиеся (спортсмены), достигшие 14-летнего возраста, могут систематически привлекаться к судейству соревнований.

В период прохождения подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся (спортсмены) выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (Комитет по физической культуре и спорту)¹. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Обучающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

Зачисление в учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера.

В процессе освоения программы спортивной подготовки медицинскими работниками учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами, этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения занимающимися и сотрудниками.

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период обучения и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль применения лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства осуществляют уполномоченные органы: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Спортсмены и персонал спортсменов

¹ П.1 ст.34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ

должны знать, соблюдать и поддерживать антидопинговые правила и антидопинговую политику, быть доступными для взятия проб, нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в соревнованиях. Спортсмены должны информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и методы и нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом. Персонал спортсменов должен знать, соблюдать и поддерживать правила и антидопинговую политику, принятую в соответствии с Кодексом, которые применимы к ним или спортсменам, в подготовке которых он участвует, сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов, использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.²

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку. Комплектование групп по этапам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола обучающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.

Психофизическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений.

Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлексорного механизма этих двух процессов.

Требования к развитию двигательных качеств обучающихся учитывают возрастные особенности обучающихся на этапах спортивной подготовки и конкретизированы в разделе «Система контроля и зачетные требования».

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

Медицинская деятельность в Учреждении при реализации Программы ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке³, городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти⁴.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО). Порядок прохождения УМО:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год (не реже 1 раза в полгода).

² Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

³ Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 28.11.2020) «О лицензировании медицинской деятельности»

⁴ Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 30.12.2020)

На учебно-тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год⁵.

Медицинским персоналом учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- Медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;
- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- Профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- Санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.⁶

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя⁷. Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

2.8.3. Планы применения восстановительных средств

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992):

- Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).

- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной.

Фармакологические средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г.А. Макаровой, 1999)

- Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления (углеводно-минеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.)

⁵ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144н «О порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»

⁶ Постановление главного государственного санитарного врача РФ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

⁷ Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

- Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы постнагрузочного восстановления (адаптагены и др.)
- Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты)
- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:
 - стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)
 - сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)
 - перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена – инозин).
- Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид, Циклоферон)

Однако тенденция использовать фармакологические средства восстановления на ранних этапах развития спортивного мастерства, является явным форсированием учебно-тренировочного процесса, что в дальнейшем приведет к остановке роста результатов в возрасте, позволяющем еще ждать прогресса.

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию учебно-тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития пловца. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства. Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств пловца. Знания особенностей развития пловцов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки пловцов.

Начальный этап подготовки – характеризуется невысокими нагрузками и направлен на повышение интереса обучающихся (спортсменов) к выбранному виду спорта. Вследствие этого никакой фармакологической поддержки на данном этапе не требуется, и все внимание следует обратить на сбалансированное питание юных спортсменов, соблюдение режима дня и поддержание иммунитета на высоком уровне на протяжении всего года.

Учебно-тренировочный этап подготовки – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания. Фаза превращения ребенка в подростка. У девочек в 8-10 лет, а мальчиков 10-14 лет.

На уровне учебно-тренировочного этапа следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных пловцов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечнососудистой системы. (Рибоксин, панангин, полиэн с боярышником, Коэнзим Q10, элькар)
3. Снижение иммунологической реактивности.

4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы это срыв адаптации сердечно-сосудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

Этап совершенствования спортивного мастерства соответствует фазе собственно-пубертатной, реализация качественных изменений превращения подростка в юношу или девушку. У девочек 10-14 лет, у мальчиков 14-16 лет.

На первом плане также остаются проблемы адаптации сердечно-сосудистой системы, где при выявленных нарушениях назначаются следующие препараты: коэнзим Q10, магнерот, а также рибоксин и панангин. Другой фактор торможения учебно-тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у пловцов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать при чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей. У пловцов особенно подвержены перенапряжению плечевые и коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного пловца. Особое внимание следует обратить на упражнения в зале сухого плавания, которые должны укреплять мышцы спины, что в дальнейшем поможет избежать различных проблем связанных с болями в спине. Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов - препаратов способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Третий этап подготовки – **этап высшего спортивного мастерства** соответствует постпубертатной фазе, завершающей, где доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую. У девушек 14-16 лет, а юношей 16-18 лет.

Только после окончания этого периода возможно и нужно использование фармакологических препаратов потенцирующих тренировочный эффект:

В этом периоде не снимаются проблемы связанные с С-С-С, опорно-двигательным аппаратом, иммунокоррекция, но основной целью становится повышение порога работоспособности с помощью фармакологических средств.

Применение восстановительных средств возможно только с учетом учебно-тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный). В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши учебно-тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить

перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 само регуляции 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 (испытания)

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.

3.1.3. 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

3.1.4. 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» и (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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Виды контроля уровня спортивной подготовки, контрольные испытания, контрольно-переводные нормативы.

- Контроль состояния здоровья включает в себя:
 - Ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
 - Периодические медицинские осмотры;
 - Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.⁸
- Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 10, 11, 12, 13.⁹

⁸Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ утверждённые Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999

- Контрольные испытания по уровню спортивных результатов (обязательная техническая Программа).

Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки представлены ниже.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

⁹ Таблицы 10, 11, 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Приказ Минспорта РФ от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

Таблица 12

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7

Таблица 13

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	

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

3.3.1. Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

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

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

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности,

наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба: спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения, стоя в положение лежа. Учреждение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

3.3.3. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса в течение одной минуты после выполнения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Также для более точной оценки за своим состоянием спортсмену необходимо вести дневник спортсмена с указанием выполненных упражнений, значений ЧСС после выполнения упражнения, продолжительностью учебно-тренировочного задания и занятия, объемом выполненных упражнений, а также другую необходимую информацию.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

3.3.4. Врачебный контроль за обучающимися (спортсменами) осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль над учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого обучающегося (спортсмена) заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки обязательной технической программы, общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

3.4.1. Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора. В виде спорта «плавание» спортивный результат носит объективный характер и отражает уровень подготовленности спортсмена к освоению объемов

тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. Система спортивного отбора, составной частью которой являются контрольные испытания уровня спортивных результатов, последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по настоящей программе. Состав комплексов контрольных испытаний изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

3.4.2. На этапах начальной подготовки оценка уровня результатов освоения Программы осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа/периода подготовки.

Таблица 14

Требования к оценке уровня результатов освоения Программы по этапам/периодам подготовки

Этап начальной подготовки						
Период подготовки	Дистанция 1	Дистанция 2	Дистанция 3	Дистанция 4	Дистанция 5	Дистанция 6
1 год	25м вольный стиль	25м кроль на спине	100м кроль на груди	-	-	-
2 год*	50м баттерфляй	50м на спине	50м брасс	50м вольный стиль	100м комплексное плавание	200м кроль на груди

*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA, рейтинг определяется по лучшей сумме очков четырех дистанций.

3.4.3. На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа/периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин (дистанций) вида спорта «плавание» с учетом минимального уровня спортивной подготовки (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации¹⁰).

Таблица 15

Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта «плавание» для оценки уровня спортивных результатов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

Период подготовки	Дистанция 1	Дистанция 2	Дистанция 3	Дистанция 4	Дистанция 5	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	50м. по выбору	50м. по выбору	100м. комплексное плавание	400м. вольный стиль	100м. по выбору	1 юношеский
2 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	3 разряд
3 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	2 разряд
4 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	2 разряд
5 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	КМС

Методические указания по организации тестирования

1. ¹⁰ Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 19.11.2022 г. № 1255.

- Оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (FINA Points Table)¹¹. Таблица содержит оценку результатов во всех дисциплинах и дистанциях показанных как в 25-метровых, так и в 50-метровых бассейнах. Оценка основана на высших мировых достижениях, зафиксированных в официальных соревнованиях. Таблица обновляется ежегодно.

- Оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех пяти дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности.

- Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий

- По результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки.

- Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в Учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний и утверждается регламент ее работы.

3.4.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа подготовки (с 01.09 по 31.08.) на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания¹². Рейтинг определяется среди спортсменов Российской Федерации соответствующего года рождения.

Таблица 16

Оценка уровня спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Период подготовки	Рейтинг ВФП	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд, звание ЕВСК)
1 год	Дистанция по выбору в числе 20 лучших результатов	КМС
2 год	Дистанция по выбору в числе 20 лучших результатов	КМС
3 год	Дистанция по выбору в числе 20 лучших результатов	МС

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов

- На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) зачисляются обучающиеся (спортсмены), выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

- Зачисление обучающегося (спортсмена) на очередной год этапа подготовки ССМ производится при условии улучшения им результатов выступления в спортивных соревнованиях и выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

- Зачисление обучающегося (спортсмена) на этап высшего спортивного

¹¹ <http://www.fina.org/content/fina-points>

¹² <http://www.russwimming.ru/rating>

мастерства (далее - ВСМ) осуществляется с учетом оценки результатов, показанных в официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план Всероссийской федерации плавания и занятого места с учетом возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку (п.2.2.6. настоящей Программы).

- Зачисление обучающихся (спортсменов) на этапы ССМ и ВСМ осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

Таблица 17

Оценка уровня спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Дальнейший период подготовки (занятое место)
Девушки 11-14 лет Юноши 13-16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-20	1-10
Юниорки 15-17 лет Юниоры 17-18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-20	1-10
Женщины 17 лет и старше Мужчины 18 лет и старше	Чемпионат России	1-20	1-10

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов

- Зачисление обучающегося (спортсменов) в учебно-тренировочные группы очередного спортивного сезона производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.

- На этап ВСМ зачисляются спортсмены выполнившие норматив спортивного звания не ниже мастер спорта России.

- Период прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничен.

- Зачисление спортсменов на этап ВСМ осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает¹³:

- Клинический и биохимический анализ крови;
- Клинический анализ мочи
- ЭКГ, ЭхоКГ, Стресс-ЭхоКГ
- Холтеровское мониторирование
- Спирография

¹³ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144-н «О порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»

- Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)
- Ультразвуковое исследование органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы.
- Осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом по спортивной медицине в медицинскую документацию вносится и выдается на руки пациенту врачебное заключение, включающее:

- Оценку состояния здоровья;
- Заключение о физическом развитии;
- Рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов. С этой целью медицинский персонал Учреждения обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Медицинское обеспечение, осуществляемое в Учреждении, включает в себя:

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку. Текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;

- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов в виде врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки учебно-тренировочной группы с периодичностью от 1 раза в неделю, но не реже 1 раз в месяц.

- На этапе высшего спортивного мастерства дополнительно проводятся этапные медицинские обследования. Обследования проводятся в период окончания очередного этапа (цикла) спортивной подготовки (перед началом следующего) не реже 1 раза в 4 месяца. Этапные медицинские обследования включают в себя:

1. Биохимический контроль до и после нагрузки (специального теста).
2. Исследование функционального состояния спортсмена до и после специальной нагрузки с целью выявления уровня адаптации к физической нагрузке, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целом.

- Профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;

- Медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.¹⁴

3.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки

3.5.1. Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении по настоящей Программе, зачисляются в учебно-тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом директора Учреждения, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и требованиями настоящей Программы. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не

¹⁴ Постановление главного государственного санитарного врача РФ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.¹⁵

3.5.2. Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП) соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы. Минимальные требования по уровню спортивной подготовки (спортивному разряду единой всероссийской спортивной классификации) для формирования групп по этапам/периодам спортивной подготовки.

3.5.3.

Таблица 18

Минимальные требования уровня спортивной подготовки для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки

Этап подготовки	Период	Спортивный разряд ЕВСК
Этап начальной подготовки	Весь период	-
Учебно-тренировочный этап	до трех лет	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	МС

3.5.4. Тренировочные группы формируются с учетом возраста и пола лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими требованиями, изложенными в разделе 2.5 «Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку» настоящей Программы.

3.5.5. Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, устанавливается на каждом из этапов по годам спортивной подготовки государственным заданием на оказание услуг (выполнение работ) по спортивной подготовке по виду спорта «плавание».

С целью формирования контингента обучающихся на этапах спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

3.6. Критерии оценки уровня спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

¹⁵ Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3.6.1. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- Состояние здоровья.
- Уровень общей и специальной физической подготовленности.
- Уровень спортивных результатов.
- Выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа подготовки.

3.6.2. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание».

Таблица 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

4.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц осуществляющих ее, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в программе календарным планом спортивных мероприятий (раздел 6 настоящей Программы), положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- Соответствия возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- Соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта плавание;
- Выполнения плана спортивной подготовки;
- Прохождения предварительного соревновательного отбора;
- Наличия соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- Соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- Выполнения Правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- Выполнения требований Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку и ее осуществляющим;
- Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами Учреждения.
- Сотрудники, назначенные ответственными за направление обучающихся (спортсменов) на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований обеспечения безопасности, ознакомление с инструкциями по обеспечению безопасности, жизни и здоровья обучающихся (спортсменов), утвержденными локальными актами Учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.
- Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета по представлению старших тренеров-преподавателей;
- Лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

4.1.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц осуществляющих ее в учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах)

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждением могут организовываться, и проводиться тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в Программе календарным планом учебно-тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня учебно-тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Лица, принимающие участие в учебно-тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда и обеспечению безопасности, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами Учреждения.
- персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров-преподавателей;
- лица, ответственные за организацию учебно-тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;
- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана учебно-тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с

инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

4.1.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц осуществляющих ее в учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ и ВСМ). Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным графиком работы тренера-преподавателя (расписанием учебно-тренировочных занятий). Лица, участвующие в учебно-тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении учебно-тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда и обеспечению безопасности, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами Учреждения.

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество спортивных соревнований определяется утвержденным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года устанавливаются ограничения:

- по количеству стартов (участию в соревновательных дисциплинах) в течение одного соревновательного дня основных и отборочных соревнований.
- по длине проплываемой соревновательной дистанции в основных и отборочных соревнованиях.

Таблица 20

Ограничиваемый показатель	Учебно-тренировочный этап. 1 год	Учебно-тренировочный этап. 2 год
Количество стартов в течение 1 дня	2	3
Длина проплываемой дистанции	400 м	800

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (1 – 3 разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего КМС и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 11 лет – норм «кандидат в мастера спорта», для спортсменов 12 лет и старше – «мастера спорта России».

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

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

4.4.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении организуется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

4.4.2. На этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс осуществляется по годовым учебно-тренировочным планам групповых учебно-тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки.

4.4.3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

4.4.4. **Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп, согласуются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.**

Примеры годовых учебно-тренировочных планов приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера. Но это конечная цель подготовки.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время.

В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера-преподавателя, другой делает это от случая к случаю, первого работоспособность определяется добросовестным отношением к учебно-тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера-преподавателя, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и само мобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, само регуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности, как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному учебно-тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации следующие:

- постановка далеко отставленных целей,
- формирование атмосферы командного духа,
- формирование и поддержание установки на достижение успеха,
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний,
- материальная мотивация,
- принятие коллективных решений,
- эмоциональность учебно-тренировочных занятий,

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера-преподавателя и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще,
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке,
- отношение к возможностям восстановления,
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям,
- отношение к качеству выполнения учебно-тренировочных заданий,
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера-преподавателя, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сеансами.

Спортивный педагог осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными.

Внушение (косвенное внушение)– это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния.

Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя, друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения ученикам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера-преподавателя, но и для самого пловца.

Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер-преподаватель добивается своего, и нападение, т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер-преподаватель проигрывает в крупном.

Особо место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

4.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Требования к индивидуальной спортивной подготовке изложены в разделе 2.4.3 настоящей Программы «Самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т.д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

4.7. Структура годичного цикла

4.7.1. Структура годичного цикла подготовки к основным соревнованиям, продолжительность специализированных периодов тренировки зависит от конкретных задач, поставленных на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Учитывая календарь региональных, всероссийских и международных соревнований, а также параметры соревновательной деятельности и опыт предыдущих годов подготовки наиболее оптимальной схемой планирования является двух цикловое планирование в виде двух больших учебно-тренировочных циклов в течение учебно-тренировочного сезона:

- осенне-зимний большой учебно-тренировочный цикл (сентябрь-декабрь);
- зимне-летний большой учебно-тренировочный цикл (январь-август);

Подобная схема планирования спортивной подготовки предполагает обязательную индивидуализацию объема и интенсивности тренировочной нагрузки на основании принципиально новых энергетических и биомеханических критериев специальной подготовленности спортсменов. Данные критерии позволяют определить основные направления и резервы дальнейшего повышения скорости плавания в виде индивидуальных модельных характеристик спортсмена с учетом способа плавания и длины соревновательной дистанции.

Разработаны Программы научно-методического обеспечения подготовки обучающихся (спортсменов) с использованием мобильной лаборатории, которые включают в себя обследование соревновательной деятельности и текущие обследования в условиях тренировок, как в домашних условиях, так и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (УТМ).

Планирование учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

В настоящее время используется планирование в виде двух больших учебно-тренировочных циклов в течение учебно-тренировочного сезона.

Каждый из указанных больших учебно-тренировочных циклов, в свою очередь, включает в себя следующие периоды подготовки: подготовительный, аэробно-силовой, специальный, фаза сужения тренировочной нагрузки и соревновательный период. В зависимости от календаря соревнований продолжительность используемых больших учебно-тренировочных циклов может меняться.

Подготовительный период, преимущественно решаются задачи повышения аэробной выносливости и силовой подготовленности спортсменов с акцентированным использованием средств общей и специальной силовой подготовки на суше, планируется достижение уровня индивидуальной модельной характеристики специальной силовой подготовленности.

Период аэробно-силовой подготовки, преимущественно решаются задачи дальнейшего повышения мощности окислительной энергетической системы и повышения биомеханической эффективности техники плавания, планируется достижение уровня индивидуальной модельной характеристики специальной технической подготовленности.

Период специальной подготовки, преимущественно решаются задачи повышения емкости фосфагенной и лактацидной энергетических систем с параллельным сохранением мощности окислительной энергетической системы на оптимальном уровне, планируется достижение уровня функциональной подготовленности в 92-95% от соответствующей модельной характеристики в условиях соревновательной деятельности.

В период сужения, преимущественно решаются задачи оптимальной сбалансированности уровней функциональной, специальной силовой и технической подготовленности испытуемых, планируется достижение уровня индивидуальных модельных характеристик по всем показателям.

4.7.2. Научно-методическое обеспечение.

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Технология определения модельных характеристик соревновательной деятельности хорошо отработана и выполняется по стандартной программе в большинстве ведущих национальных команд. Данная программа предполагает экспериментальное определение следующих индивидуальных показателей на нестационарных и стационарных отрезках

соревновательной дистанции.

На нестационарных отрезках дистанции определяются показатели эффективности выполнения старта (время от начала стартового сигнала до момента достижения спортсменом 15-метровой отметки бассейна, размерность - секунды) и поворота (скорость преодоления 20-метрового отрезка дистанции, который включает плавание от 45-метровой отметки дистанции до поворота, сам поворот и плавание после поворота до 15-метровой отметки дистанции, размерность – м/с).

На стационарных отрезках дистанции определяется ключевой показатель эффективности – скорость плавания на отрезке между 15-метровой и 45-метровой отметкой дистанции. На данном отрезке дистанции также определяются основные кинематические характеристики эффективности техники плавания – темп плавательных движений (размерность - цикл/мин) и длина плавательного цикла (размерность – метры).

Таблица 21

Программа обследования соревновательной деятельности спортсменов (ОСД)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
1	Технико-тактическая	Оценка и анализ технико-тактического прохождения соревновательной дистанции	Протокол соревнований, цифровая видеочкамера, компьютер, прикладное программное обеспечение «Swim Watch Race Analyzer»	Анализ кинематических показателей преодоления отдельных участков дистанции (время реакции на старте, темп гребков, длина плавательного цикла, средняя скорость плавания, время выполнения поворота)

- текущие обследования (ТО).

Данный вид обследования возможен при использовании мобильной лаборатории текущего контроля для плавания, приобретение которой стало возможным в 2019 году. Соавтором разработки данной лаборатории и модельных характеристик является сотрудник школы «Экран».

Таблица 22

Программа текущего обследования обучающихся (спортсменов)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
1	Биомеханическая	Оценка и анализ кинематических характеристик техники плавания	Аппаратно-программный комплекс для подводной и надводной видеозаписи с регистрацией внутрицикловой скорости плавания основанной на	Кинематические характеристики фаз движений (пространственные и временные), внутрицикловая скорость в различных фазах движения

			эффекте Доплера	
2	Гидродинамическая	Оценка и анализ основных гидродинамических характеристик техники плавания	Аппаратно-программный комплекс «SwimDrag» для измерения активного гидродинамического сопротивления	<i>Показатели максимальной скорости плавания, активного гидродинамического сопротивления, безразмерного коэффициента гидродинамической силы, тотальной внешней механической мощности.</i>
3	Силовая	Определение уровня силовой подготовки (скоростно-силовая, силовая выносливость) в условиях суши и водной среды	Компьютерная динамометрия.	Определение показателей силы тяги ног\рук в условиях суши и водной среды, коэффициента координации, коэффициента использования силовых возможностей.

Проведение текущего обследования проводится 1-2 раза за период большого учебно-тренировочного цикла с целью определения влияния выполненных тренировок на изучаемые параметры спортсменов. Конкретная дата тестирования определяется совместно с личным тренером-преподавателем занимающегося (спортсмена), исходя из индивидуальной специфики реализуемой учебно-тренировочной Программы.

По окончании текущего обследования тренер-преподаватель получает результаты тестирования и методические рекомендации на следующий период подготовки.

В соответствии с планом годичной подготовки составляется план научно-методического обеспечения.

Таблица 23

План мероприятий по научно-методическому обеспечению спортсменов

Наименование этапа	Сроки этапа	Кол-во мероприятий НМО, тип, кол-во чел./обсл.	Задачи этапа (формулируются главным тренером-преподавателем)	Индикаторы эффективности этапа (с указанием этапных модельных характеристик)
Осенне-зимний большой учебно-тренировочный цикл.	Сентябрь – декабрь	1	1) Разработка модельных характеристик соревновательной деятельности на последующий цикл подготовки. 2) Достижение оптимального уровня силовой и технической подготовленности. 3) Совершенствование технической подготовленности прохождения	1) Анализ параметров соревновательной деятельности (модельные характеристики ведущих спортсменов мира). 2) Оценка скоростно-силовых качеств (коэффициент использования силовых возможностей КИСВ, коэффициент координации КК). Оценка кинематических характеристик техники плавания с количественным определением нестационарности процесса по показателям динамики внутрицикловой скорости (коэффициент гидродинамической добротности КГД).

			нестационарных участков дистанции (поворот, старт 15м.).	3) Совершенствование параметров соревновательной деятельности. Оценка кинематических характеристик техники плавания на нестационарных участках дистанции (поворот, старт 15м.), (коэффициент гидродинамической добротности КГД).
Зимне-летний большой учебно-тренировочный цикл.	Январь – август	2	1) Достижение оптимального уровня силовой и технической подготовленности. 2) Оценка параметров соревновательной деятельности, и сравнение с модельными характеристиками ведущих спортсменов России и зарубежных. 3) Достижение оптимального уровня механической и продвигающей эффективности (максимального уровня технической подготовленности).	1) Оценка скоростно-силовых качеств (коэффициент использования силовых возможностей КИСВ, коэффициент координации КК) Оценка кинематических характеристик плавания с количественным определением нестационарности процесса по показателям динамики внутрицикловой скорости (коэффициент гидродинамической добротности КГД). Оценка гидродинамических характеристик ($V_{0\max}$, $F_{r(a.d.)}$, $C_{x(a.d.)}$, P_{to} .) 2) Сравнительный анализ параметров соревновательной деятельности спортсменов с модельными характеристиками прохождения стационарных (дистанционное плавание) и нестационарных участков плавания (старт, поворот) ведущих спортсменов мира. 3) Оценка гидродинамических характеристик ($V_{0\max}$, $F_{r(a.d.)}$, $C_{x(a.d.)}$, P_{to} .)
			4) Совершенствование темпо-ритмовой структуры на соревновательной дистанции за счет оптимизации гидродинамических показателей техники плавания. 5) Совершенствование технической подготовленности прохождения нестационарных участков дистанции (поворот, старт 15м.). 6) Сравнительный анализ ОСД выступления российских спортсменов с модельными характеристиками и анализ рейтинга спортсменов при выступлении на международных соревнованиях.	4) Оценка кинематических и гидродинамических характеристик плавания. 5) Оценка кинематических характеристик техники плавания при выполнении поворотов и старта на 15м. отрезке (скоростно-временные показатели в подводной части плавания при выполнении поворотов: – время «вращения» на повороте, скорость отталкивания, средняя скорость прохождения подводной части, скорость «выхода» на первый гребок; и старта 5м.; скорость «входа» в воду, средняя скорость прохождения подводной части, скорость «выхода» на первый гребок. 6) Анализ параметров соревновательной деятельности (модельные характеристики ведущих спортсменов мира).

Для эффективной реализации результатов НМО проводится подготовка тренерского состава школы, что связано с повышением профессиональной квалификацией тренеров-преподавателей. Это участие в научно-методических конференциях, прохождения курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей, организация и проведение тренерских семинаров.

4.8. Учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивной специализации и спортивных классов

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в Учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте»¹⁶.

Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для обучающихся (спортсменов) в СШОР (СШ) и спортивных классах.

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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.
	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.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	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.
	Теоретические основы	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

¹⁶ Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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.
	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.	≈ 70/107	октябрь	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.
	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.

	Физическая активность, физические упражнения и спорт	≈ 70/107	декабрь	Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры. Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	≈ 60/106	декабрь-май	Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
	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 этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение и социальные процессы	≈ 200	сентябрь	Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	≈ 200	ноябрь	Классификация допинговых средств и методов. Допинг - контроль. Отношение спортсменов и тренеров-преподавателей к применению допинга в спорте. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

	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.
	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.
	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.
	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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.
	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.
	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	≈ 120	ноябрь	Классификация допинговых средств и методов. Допинг - контроль. Отношение спортсменов и тренеров-преподавателей к применению допинга в спорте. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.
	Олимпийское движение и социальные процессы	≈ 120	декабрь	Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

	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
	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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

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

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.

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».

5.1. Отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особенно одаренные спортсмены, обладающие редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физической и психической подготовленности, совершенством технического и тактического мастерства. Сложившаяся за годы существования школы практика спортивного отбора и направленность программы спортивной подготовки позволяют выявлять и поддерживать детей, проявляющих выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Многолетняя подготовка пловцов высокого класса, способных устанавливать мировые рекорды, добиваться побед в крупнейших соревнованиях ведется во многих странах мира. За последнее десятилетие резко расширилась география этого вида спорта. Чемпионами и призерами последних Олимпийских игр в Токио стали пловцы более чем 20 стран мира. В этом аспекте большое внимание в организации работы учреждения уделяется совместным с зарубежными партнерами учебно-тренировочным и спортивным мероприятиям с целью обмена опытом.

Эффективность подготовки пловцов высокого класса определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров-преподавателей, владением ими тонкостями технической, тактической, функциональной и психологической подготовки. Требования к качеству знаний постоянно возрастает.

На современном этапе в системе СШОР рассматриваются два основных направления развития вида спорта плавание:

- научная разработка и обоснование всех важнейших компонентов системы многолетней подготовки пловцов на каждом из этапов спортивной подготовки, составляющих структуру Программы:

- на этапе начальной подготовки
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- на этапе совершенствования спортивного мастерства
- на этапе высшего спортивного мастерства
- эффективность обеспечения указанных этапов спортивной подготовки.

С этой целью используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей учреждения, а также специалистов,

использующих систему спортивного отбора пловцов различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах, учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в процесс обучения пловцов Учреждения.

Программа определяет основные направления и условия обучения пловцов в период обучения и прохождения обучения в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Конечная цель подготовка пловцов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных направлений, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации обучения;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной

деятельности с не тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

5.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение обучения зависит от календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП):

Начальный этап – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Учреждение призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров-преподавателей и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам для детей и подростков в Учреждении.

Основные задачи на **начальном этапе**:

- улучшение состояния здоровья и закаливания организма;
- привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- изучение способов плавания кроль на груди и кроль на спине;
- поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Основные задачи на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

- разносторонняя физическая подготовка, развитие общей и силовой выносливости;
- развитие подвижности суставов;
- развитие быстроты;
- совершенствование техники способов плавания;
- совершенствование стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка двигательных действий;
- координации движений;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание экономичности и вариативности движений;
- развитие специальной силы и быстроты;
- воспитание бойцовских качеств.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом роста спортивных результатов, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

5.3. Требования к результатам реализации Программ спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям плаванием;
- изучение способов плавания брасс и баттерфляй;
- совершенствование техники кроля на груди и на спине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся (спортсменов).

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Учреждении

- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

6.1.1. Материально-техническая база

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 N 1144н «О порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

6.1.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к обеспечению экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием для осуществления Программы по виду спорта «плавание», соответствующие установленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приведены в Таблицах 25, 26 к настоящей Программе. Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Колокольчик судейский	штук	10
3.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
4.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
5.	Пояс с пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
6.	Свисток	штук	8
7.	Секундомер электронный	штук	8
8.	Тренажер силовой кинетический VASA ERGOMETER	штук	4
9.	Комплекс для оценки скоростно-силовых качеств пловца	штук	1
10.	Мобильный регистрационный видео комплекс для оценки техники плавания с измерением внутри цикловых колебаний скорости пловца	штук	1
11.	Тренажер пневматическая стартовая тумба, 2	штук	2
12.	Тренажер силового лидирования	штук	1
13.	Тренажер для плавания силовой ТП-М	штук	1
14.	Монитор сердечного ритма (пульсометр) POLAR FT4 4	штук	6
15.	Скамья для жима лежа	штук	1
16.	Скамья для брюшного пресса	штук	1
17.	Устройство видео захвата Magewell USB Capture HDMI Gen2	штук	1
18.	Тренажер "Ехer-genie" для тренировки мышц в спортивном плавании	штук	4
19.	Силовой тренажер "Тележка" 1	штук	1
20.	Секундомер настенный, четырехстрелочный для бассейна	штук	2
21.	Штанга 90кг	штук	1
22.	Шест спасательный 3	штук	1
23.	Шведская стенка Kampfner Classic	штук	1
24.	Секундомер Seiko	штук	20
25.	Музыкальный центр Samsung.MX C730D	штук	1
26.	Видеокамера HIKVISION EZVIZ C2C_1	штук	1
27.	Видеокамера Panasonic HC-V800	штук	1
28.	Весы электронные	штук	1

29.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
30.	Мат гимнастический	штук	15
31.	Мяч ватерпольный	штук	5
32.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
33.	Скамейка гимнастическая	штук	6
34.	Доска информационная	штук	2
35.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1

Таблица 26

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

			гося								
6.	Носки	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1
13	Костюм (комбинезон) для плавания (открытая вода)*	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
14	Шорты**	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Футболка*	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
16	Костюм тренировочный**	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

*Обеспечение экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку и включенных в составы сборных команд Учреждения для участия во всероссийских, международных и региональных соревнованиях календарного плана (открытая вода). В связи с особенностями вида спорта плавание (открытая вода) из расчета

один костюм для участия в соревнованиях в холодной воде (14-20 градусов), второй костюм для участия в соревнованиях в воде выше 20 градусов.

****Обеспечение экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку и включенных в составы сборных команд Учреждения для участия во всероссийских, международных и региональных соревнованиях календарного плана.**

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Требования к условиям реализации Программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе:

- **на этапе начальной подготовки** – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** - наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее одного года

или

наличие среднего профессионального образования (непрофильного) или высшего образования (непрофильного) и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее одного года;

- **на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)** - наличие высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее трех лет

или наличие высшего образования (непрофильного) и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

Примерные годовые учебно-тренировочные планы

Приложение № 1
к разделу II п.2.4.
Таблица 27

Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки первого года по виду спорта «плавание»

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	16	17	13	14	16	15	15	14	14	14	15	14	177
Специальная физическая подготовка	4	7	5	8	4	4	7	5	8	4	4	5	65
Техническая подготовка	3	5	5	7	3	4	7	4	7	5	4	4	58
Теоретическая подготовка		1			1			1			1		4
Тактическая подготовка			1			1			1			1	4
Психологическая подготовка	1			1			1			1			4
Участие в соревнованиях и прием (выполнение) КПН										+			0
Самоподготовка											+		
Всего	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	312

Таблица 28

Годовой учебно-тренировочный план

**начальной подготовки второго года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	19	23	19	24	18	18	24	18	23	18	18	18	240
Специальная физическая подготовка	8	12	8	9	10	9	11	10	10	9	9	10	115
Техническая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	88
Теоретическая подготовка	1	1		1	1		1			1	1		7
Тактическая подготовка		1	1			1		1	1		1	1	7
Психологическая подготовка			1	1		1	1		1	1			6
Участие в соревнованиях и прием (выполнение) КПН				2					3	+			5
Самоподготовка											+		
Всего	36	45	36	45	36	36	45	36	45	36	36	36	468

Таблица 29

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	28	28	25	27	29	25	28	27	25	21	30	30	323
Специальная физическая подготовка	14	16	15	17	15	14	17	16	18	14	15	15	186
Техническая подготовка	10	12	10	10	11	10	11	11	12	12	12	12	133
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	19
Психологическая подготовка	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1	1	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	2	6	3	1	1	1	1	1	6			25
Прием (выполнение) КПН										+			
Самоподготовка											+		
Всего	60	62	60	62	60	56	62	60	62	60	62	62	728

Таблица 30

Годовой учебно-тренировочный план

**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	30	28	25	25	29	27	27	26	25	24	30	30	326
Специальная физическая подготовка	14	16	15	17	14	14	17	17	18	15	14	14	185
Техническая подготовка	9	10	10	10	11	10	11	11	12	12	12	12	130
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	3	22
Тактическая подготовка	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	18
Психологическая подготовка	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	22
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	2	6	3	1	1	1	1	1	6			25
Прием (выполнение) КПН										+			
Самоподготовка											+		
Всего	60	62	60	62	60	56	62	60	62	60	62	62	728

Таблица 31

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	28	28	24	24	31	24	25	23	24	22	33	33	319
Специальная физическая подготовка	23	26	24	26	23	20	27	25	28	23	23	23	291
Техническая подготовка	16	17	15	16	16	15	15	16	14	15	16	16	187
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	21
Тактическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	28
Психологическая подготовка	1	1	1	3	1	1	2	3	3	3	1	1	21
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	8	8	5	5	9	4	8	8	3	3	69
Прием (выполнение) КПН										+			
Самоподготовка											+		
Всего	75	81	75	81	81	69	81	75	81	75	81	81	936

Таблица 32

Годовой учебно-тренировочный план

**учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	29	25	23	22	31	24	23	23	21	21	30	30	302
Специальная физическая подготовка	25	25	24	28	24	24	26	25	27	24	24	24	300
Техническая подготовка	13	17	15	17	15	12	15	15	18	16	16	16	185
Теоретическая подготовка	3	3	1	1	3	2	2	2	1	1	3	3	25
Тактическая подготовка	1	4	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	26
Психологическая подготовка	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	25
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	8	8	5	5	9	4	8	8	5	5	73
Прием (выполнение) КПН										+			
Самоподготовка											+		
Всего	75	81	75	81	81	69	81	75	81	75	81	81	936

Таблица 33

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) пятого года
по виду спорта «плавание»**

Разделы и параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	27	26	22	22	31	24	23	21	22	19	30	30	297
Специальная физическая подготовка	24	28	23	26	22	20	28	27	26	23	25	25	297
Техническая подготовка	15	18	17	18	17	15	17	17	19	17	14	14	198
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	21
Тактическая подготовка	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	23
Психологическая подготовка	1	1	2	3	1	1	2	3	3	4	1	1	23
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	6	8	8	5	5	9	4	8	8	6	6	77
Прием (выполнение) КПН										+			
Самоподготовка											+		
Всего	75	81	75	81	81	69	81	75	81	75	81	81	936

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам в обязательном порядке.

Таблица 34

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа совершенствования спортивного мастерства первого года
по виду спорта «плавание»**

Содержание макроциклов	I макроцикл	II макроцикл	Итого за год
	Начало 01.09.202_ Окончание 31.12.202_	Начало 01.01.202_ Окончание 31.08.202_	
Общая физическая подготовка	103	209	312
Специальная физическая подготовка	214	432	646
Техническая подготовка	94	191	285
Теоретическая подготовка	17	37	54
Тактическая подготовка	22	46	68
Психологическая подготовка	18	37	55
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	36
Прием (выполнение) КПН		+	
Самоподготовка		+	
Всего	484	972	1456

Таблица 35

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа совершенствования спортивного мастерства второго года
по виду спорта «плавание»**

Содержание макроциклов	I макроцикл	II макроцикл	Итого за год
	Начало 01.09.202_ Окончание 31.12.202_	Начало 01.01.202_ Окончание 31.08.202_	
Общая физическая подготовка	99	199	298
Специальная физическая подготовка	216	437	653
Техническая подготовка	99	196	295
Теоретическая подготовка	14	37	51
Тактическая подготовка	22	46	68
Психологическая подготовка	18	37	55
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	36
Прием (выполнение) КПН		+	
Самоподготовка		+	
Всего	484	972	1456

Таблица 36

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа совершенствования спортивного мастерства третьего года**

по виду спорта «плавание»

Содержание макроциклов	I макроцикл	II макроцикл	Итого за год
	Начало 01.09.202_ Окончание 31.12.202_	Начало 01.01.202_ Окончание 31.08.202_	
Общая физическая подготовка	98	190	288
Специальная физическая подготовка	216	440	656
Техническая подготовка	102	206	308
Теоретическая подготовка	12	33	45
Тактическая подготовка	22	46	68
Психологическая подготовка	18	37	55
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	36
Прием (выполнение) КПН		+	
Самоподготовка		+	
Всего	484	972	1456

Таблица 37

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа высшего спортивного мастерства
по виду спорта «плавание»**

Содержание макроциклов	I макроцикл	II макроцикл	Итого за год
	Начало 01.09.202_ Окончание 31.12.202_	Начало 01.01.202_ Окончание 31.08.202_	
Общая физическая подготовка	69	139	208
Специальная физическая подготовка	280	555	835
Техническая подготовка	120	240	360
Теоретическая подготовка	21	42	63
Тактическая подготовка	28	53	81
Психологическая подготовка	28	53	81
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	20	36
Прием (выполнение) КПН		+	
Самоподготовка		+	
Всего	562	1102	1664

6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
3. Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»»
4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144-н «О порядке 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613-н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 13.11.2017 г. № 988.
12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
15. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5
16. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
17. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). – ISBN N 978-985-15-1812-4 (рус.)

18. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 104 с.
19. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
20. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург, Санкт - Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
21. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.
22. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134.
23. Козлов, А.В. Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб [б. и.], 2012. - 52 с: ил. - Библиогр.: с. 52.
24. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
25. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8
26. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М: Физическая культура, 2010. - 47 с.
27. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.]; М-во спорта РФ ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-122.
28. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1

29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2

30. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5

31. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

32. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
- <http://wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
- <http://roc.ru/> - Олимпийский комитет России
- <http://olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
- <http://fina.org/> - Международная федерация плавания
- <http://len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта
- <http://russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Плавание. В помощь родителям и юным пловцам. / А.Зеленяев – изд. «Универс групп», 2008 - Самара
2. Я учусь плавать. / Мрыхин Р.П. –изд. Феникс, 2001. – ISBN 5-222-01917-9
3. Твой Олимпийский учебник, «Советский спорт», М. - 2009

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. «Наша олимпиада», видеокурс, изд.: Президентская библиотека

Над Программой работали:

- старший инструктор-методист – Гомонова Н.В.
- инструктор-методист – Дмитренко Е.Г.
- инструктор-методист – Воронова Л.Ю.
- инструктор-методист – Лебанин В.С.
- инструктор-методист – Михайленкова О.А.

