

# Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение

---

**спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»**

*Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета*

*«30» августа 2018 года*

**УТВЕРЖДЕНО**

*Приказом*

*от «28» сентября 2018 года*

*№ 164-ос*

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января г. № 41

### **Срок реализации программы на этапах:**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик

\_\_\_\_\_ Кузнецов В.А.

\_\_\_\_\_ Петров Г.Г.

\_\_\_\_\_ проф. Горбунов Г.Д.

\_\_\_\_\_ КМН Ламазова Е.В.

\_\_\_\_\_ Маслеников А.К.

\_\_\_\_\_ Воробьев А.К.

Санкт-Петербург 2018

ББК 75.717.5

П

Рецензенты:

**А.И. Крылов**, Заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**О.В. Новосельцев**, Заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Е.В. Ивченко**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики плавания ФГБОУ ВПО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

П

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург

Кузнецов В.А., Петров Г.Г., проф. Г.Д. Горбунов, КМН Е.В. Ламазова, Маслеников А.К., Воробьев А.К./ Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С.С. Филиппова//Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. -70с.

ISSBN

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 № 164, обобщает многолетний опыт авторской работы, раскрывает современные условия и требования к спортивной подготовке в спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

Программа предназначена для реализации в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран».

Программа может быть использована для студентов, высшего профессионального и среднего профессионального образования учебных заведений, а также в качестве исходной модели спортивной подготовки для тренеров, преподавателей, научных работников в области физической культуры и спорта, а также широким кругом специалистов по виду спорта плавание.

При использовании, ссылка на издание обязательна.

ISSBN

© Коллектив авторов, 2017

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к программе спортивной подготовки по виду спорта плавание

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП) (утвержден приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. N 164), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012г №325)

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 для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание предназначена для обеспечения:

1 Единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта плавание «Спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»;

2 Плановости осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание «Спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»;

3 Подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### 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». Плавание является вторым, после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. 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 (бассейн25 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 (бассейн25 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 (бассейн25 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

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать 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.

## **1.2 Отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки в СШОР по ВВС «Экран»**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» имеет более чем 50-летнюю историю. Школа была образована в виде спортивного клуба в 1961 году.

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 возглавляет учреждение Виктор Александрович Кузнецов, заслуженный мастер спорта.

За время своей деятельности в школе подготовлено 228 мастеров спорта по плаванию, 33 мастера спорта международного класса, 15 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.) 1бронзовая (2012г.)

В настоящее время в школе работают 10 заслуженных тренеров России и СССР по плаванию, 17 тренеров имеют высшую квалификационную категорию.

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

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 Лондоне стали пловцы более чем 20 стран мира. В этом аспекте большое внимание в организации работы учреждения уделяется совместным с зарубежными партнерами тренировочным и спортивным мероприятиям с целью обмена опытом.

Эффективность подготовки пловцов высокого класса определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров, 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 спортивной подготовки:

- На 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 учреждения, а также специалистов, использующих систему спортивного отбора пловцов различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах, учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки пловцов СШОР по ВВС «Экран».

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым 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):

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Спортивная школа призвана 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 и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах

акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам для детей и подростков в СШОР по ВВС «Экран».

Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (5 лет): 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 (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – 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 результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

#### **1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

1.2. 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.

1.3. 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 СШОР - 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, 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.

### **1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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

2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

3.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе методических рекомендаций, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 2](#));
- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 3](#));
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;



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

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

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

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

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

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение №1 к настоящему ФССП)

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет*)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2 - 4

\*возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43 - 47	28 - 42	12 - 25	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 32	28 - 42	40 - 52	50 - 55
Техническая подготовка (%)	18 - 22	23 - 27	15 - 20	15 - 20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 7	5 - 7	5 - 12	8 - 12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

(Приложение №3 к настоящему ФССП)

Таблица 3

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14

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 СШОР по ВВС «Экран».

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.4. Режимы тренировочной работы**

**2.4.1.** В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся 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 тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером спортивной группы спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

В учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта плавание;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы (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.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

**2.4.2.** Плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период. В связи с этим начало 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 занимающихся. Организация обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с Приложением №4 к Программе и годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 46 (тренировочный этап) – 49 (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) недель, с продлением до 52 недель спортивной подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

**2.4.3.** Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки<sup>1</sup>. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, 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.

**2.4.4.** Расписание тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте учреждения. Расписание 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».

---

<sup>1</sup> часть 2 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред.от 23.07.2013)

**2.4.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**  
(Приложение №9 к настоящему ФССП)

Таблица 4

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
Количество тренировок в неделю	6	6	7	9	10	10	10	10	10
Продолжительность занятий в неделю (час/неделю)*	13	14	18	19	20	28	28	28	32
<i>В том числе в воде (час/неделю)</i>	9	10	14	15	16	24	24	24	26
<i>В том числе в зале (час/неделю)</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	6
<i>В том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час/год)</i>	34	37	47	50	52	73	73	73	134
<i>В том числе участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (час/год)</i>	20	29	47	50	52	88	88	88	117
Количество недель групповых тренировочных занятий, занятий по индивидуальным планам подготовки в год **	46	46	46	46	46	48	48	48	50
Количество недель самостоятельной подготовки по индивидуальным планам	6	6	6	6	6	4	4	4	2
Общее количество тренировок в год***	312	312	416	468	468	468	468	468	468
Общее количество часов в год***	676	728	936	988	1040	1456	1456	1456	1664

\*Продолжительность тренировочных занятий рассчитана в академических часах.

\*\* В том числе участие в тренировочных мероприятиях.

\*\*\* Общее количество тренировок и часов в год с учетом самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам.

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

**2.5.1.** 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) <sup>2</sup>. 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, <sup>3</sup> проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

**2.5.2.** Зачисление в учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения формы 086-у и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера <sup>4</sup>.

**2.5.3.** 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. <sup>5</sup>

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

**2.5.5.** 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 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 участвуют, сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов, использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу. <sup>6</sup>

**2.5.6.** 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 занимающихся с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в СШОР по ВВС «Экран» изложены в Приложении №1 к настоящей Программе.

---

<sup>2</sup> П.1 ст.34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)

<sup>3</sup> П.5 приложения к приказу Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

<sup>4</sup> письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

<sup>5</sup> П.17 р.3 приказа Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

<sup>6</sup> Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

**Возрастные требования к лицам,  
проходящим спортивную подготовку в СШОР по ВВС «Экран»**

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст на начало этапа подготовки – юноши*	Возраст на начало этапа подготовки – девушки*
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1 год	9 лет	9 лет
	2 год	10 лет	10 лет
	3 год	11 лет	11 лет
	4 год	12 лет	12 лет
	5 год	13-14 лет	12-13 лет
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1 год	14-15 лет	12-14 лет
	2 год	15-16 лет	13-15 лет
	3 год	16-17 лет	14-17 лет
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Весь период	16 лет и старше	14 лет и старше

\*Возраст занимающегося на начало этапа подготовки (учебного года) определяется на 31 декабря текущего года.

**2.5.7.** 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 рефлекторного механизма этих двух процессов».

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**  
(Приложение №9 к настоящему ФССП)

Таблица 5  
НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		



Количество часов в неделю	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	364	468	468	468

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

**2.6.2.** Объем плавательной подготовки, являющейся одним из основных критериев нагрузки занимающихся по программе спортивной подготовки устанавливается годовыми тренировочными планами группы, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства индивидуальными годовыми планами подготовки. Годовые тренировочные планы согласовываются старшими тренерами, утверждаются заместителем директора по спортивной работе. Предельные объемы плавательной подготовки по этапам подготовки изложены в Приложении №2 к настоящей Программе.

Приложение №2  
К Программе спортивной подготовки  
по виду спорта плавание

#### **Предельные объемы плавательной подготовки по этапам спортивной подготовки**

Этап подготовки	Максимальные объемы плавания (км/год)	
	Юноши	Девушки
Тренировочный этап 1 год	300	350
Тренировочный этап 2 год	350	420
Тренировочный этап 3 год	700	840
Тренировочный этап 4 год	950	1100
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

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**  
(Приложение №10 к настоящему ФССП)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные	До 14 дней			Участники соревнований

	сборы				
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется в объеме соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

**2.7.1.** Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства 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.

**2.7.2.** Объем соревновательной деятельности, установленный в разделе 2.3. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание» (Таблица №3 к настоящей Программе) не превышают нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные в Приложении № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**2.7.3.** 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.

**2.7.4.** Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию** (Приложение №11 к настоящему ФССП)

Таблица 7

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Таблица 8

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ (Приложение №12 к настоящему ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количес	Срок	Количес	Срок	Количес	Срок

				тво	эксплуатации (лет)	тво	эксплуатации (лет)	тво	эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	3	1	3	1
10.	Шорты*	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка*	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Костюм тренировочный*	штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	2

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

Требования к обеспечению экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием для осуществления программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, соответствующие установленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание<sup>7</sup>, приведены в Таблицах №7, №8 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.

<sup>7</sup> Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**  
(Приложение №1 к настоящему ФССП)

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет*)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	10 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	12	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	14	1 - 4

\*возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

**2.9.1.** Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, 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 соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.<sup>8</sup>

**2.9.2.** Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта плавание 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 и периодам спортивной подготовки приведены в приложении №3.

Приложение №3  
К Программе спортивной подготовки  
по виду спорта плавание

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

Этап подготовки	Период	Спортивный разряд ЕВСК
Тренировочный этап	1 год	1 юношеский
	2 год	3 разряд
	3 год	3 разряд
	4 год	2 разряд

<sup>8</sup> Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013)

	5 год	1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС
	2 год	КМС
	3 год	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	МС

**2.9.3.** 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.

**2.9.4.** Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки государственным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта плавание. Плановые показатели количества занимающихся на этапах спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество занимающихся в тренировочных группах по этапам и годам спортивной подготовки приведены в приложении №4.

Приложение №4  
К Программе спортивной подготовки  
по виду спорта плавание

**Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

Этап подготовки	Период	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Плановое количество групп
Тренировочный этап	1 год	10-14	6
	2 год	10-14	4
	3 год	10-12	3
	4 год	10-12	3
	5 год	10-12	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	4-7	3
	2 год	4-6	3
	3 год	4-6	3
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	2-4	8

Примечание к приложению №4:

1. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек.

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Требования к индивидуальной спортивной подготовке изложены в разделе 2.4.3 настоящей программы «Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки». Объем индивидуальной спортивной подготовки приведен в приложении №5 к настоящей программе.

Приложение №5  
К Программе спортивной подготовки  
по виду спорта плавание

### Объем индивидуальной спортивной подготовки по этапам подготовки

Этап подготовки	Объем подготовки (недель в год)	Объем подготовки (часов в год)
Тренировочный этап	6	78-120
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	84
Этап высшего спортивного мастерства	3	96

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС 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 тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер 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 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 тренировочной работы.

## **2.11. Структура годичного цикла**

**2.11.1.** 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).

**2.11.2.** Для тренировочного этапа, периода начальной специализации (1 и 2 год) отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**3.1.1.** Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, 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 спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

- Персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;
- 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.

**3.1.2.** Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах):

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится 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 тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание.<sup>9</sup>

Лица, принимающие участие в 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, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.
- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;
- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;
- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

**3.1.3.** Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ и ВСМ). Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении 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, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

<sup>9</sup> Приложение №10 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждены Приказом Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)

### 3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	364	468	468	468

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для занимающихся на 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.

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

### 3.3. 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 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 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 годичных 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 взрослого разряда, для спортсменов 11-12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

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

**3.4.1.** Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы спортивной подготовки 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 порядке<sup>10</sup>, городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

**3.4.2.** 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 власти<sup>11</sup>.

**3.4.3.** 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).<sup>12</sup> Порядок прохождения УМО:

На этапе высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год.

**3.4.4.** 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.<sup>13</sup>

**3.4.4.** Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя<sup>14</sup>. 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.

<sup>10</sup> Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

<sup>11</sup> Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013)

<sup>12</sup> Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428

<sup>13</sup> Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

<sup>14</sup> Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

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

3.5.1. Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

3.5.2. На тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

3.5.4. Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются руководителем учреждения.

Примеры годовых планов приведены в приложении № 12 к настоящей программе.

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 1 года по виду спорта плавание

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего	соотношение объёмов, %								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16											
Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	494	73								
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	13	13	13	13	13	13	13	13	297	44		
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0	0	0	0	0	0	0	197	29
Техническая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	128	19				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	34	5								
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	20	3								
Восстановительные мероприятия						1					1																																						10									
Диспансеризация	4																								4																								8									
Всего часов	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	676	100								

Годовой план спортивной подготовки тренировочного этапа 2 года по виду спорта плавание

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					Всего	соот-ношение объе-мов, %				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52										
Физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	531	73
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	14	14	14	14	14	14	313	43				
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	0	0	0	0	218	30				
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	138	19								
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	37	5				
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	3								
Восстановительные мероприятия					1					1					1								1	1								1				1				1									12													
Диспансеризация	4																																																8													
Всего часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728	100												









**Годовой план спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года по виду спорта плавание**

Содержание	I макроцикл																	Всего I м/ц
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Физическая подготовка	20	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	20	21	317
Общая физическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	74
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	16	15	243
Техническая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	81
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	47
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	31
Восстановительные мероприятия			1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	12
Диспансеризация	5																	5
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	476

Содержание	II макроцикл																												Всего П м/ц	Всего	соотношение объемов, %									
	январь					февраль					март					апрель					май					июнь						июль				август				
	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5				4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2		
Физическая подготовка	2 1	2 1	2 0	1 8	1 8	1 8	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	2 0	1 9	1 8	1 8	1 8	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	1 9	2 0	1 9	2 0	1 9	2 8	2 8	2 8	2 8	702	1019	70			
Общая физическая подготовка	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	2 8	2 8	2 8	2 8	246	320	22			
Специальная физическая подготовка	1 5	1 6	1 5	1 3	1 4	1 4	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 6	1 5	1 4	1 4	1 4	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 4	1 5	1 3	0	0	0	0	456	699	48			
Техническая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	152	233	16			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0	0	0	0	70	117	8			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	56	87	6			
Восстановительные мероприятия	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1			1	1	1				1							24	36				
Диспансеризация									5																										5	10				
Всего часов	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	2 8	980	1456	100			

**Годовой план спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года по виду спорта плавание**

Содержание	I макроцикл																	Всего I м/ц
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Физическая подготовка	19	18	18	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	304
Общая физическая подготовка	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	249
Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	32
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1	1	15
Диспансеризация	5																	5
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	476

Содержание	II макроцикл																												Всего II м/ц	Всего	соотношение объемов, %								
	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							август							
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				15	16	17	18	19	20	21	22
Физическая подготовка	20	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	18	20	21	28	28	28	28	686	990	70
Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	28	28	28	207	262	22
Специальная физическая подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	15	17	18	0	0	0	0	479	728	48
Техническая подготовка	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0	0	0	0	162	262	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	0	0	0	0	77	117	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	0	0	0	0	55	87	6
Восстановительные мероприятия	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1							27	42	
Диспансеризация								5																													5	10	
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	980	1456	100

**Годовой план спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года по виду спорта плавание**

Содержа ние	I макроцикл																	Всего I м/ц
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	17	17	17	18	296
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	30
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	266
Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	44
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	36
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1	1	15
Диспансеризация	5																	5
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	476



Содержание	II макроцикл																												Всего II м/ц	Всего	соотношение объемов, %								
	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							август							
	10	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4				4	4	4	4	4	5	5	5
Физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	18	17	18	17	18	17	17	17	18	17	18	17	18	19	17	19	20	28	28	28	28	665	961	70
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	28	28	28	174	204	22
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	16	15	16	15	16	15	15	15	16	15	16	15	16	17	15	17	18	0	0	0	0	491	757	48
Техническая подготовка	5	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0	0	0	0	162	262	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	3	0	0	0	0	0	87	131	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	0	0	0	0	66	102	6
Восстановительные мероприятия	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1									27	42	
Диспансеризация								5																													5	10	
Всего часов	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	980	1456	100

**Годовой план спортивной подготовки этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта плавание**

Содержание	I макроцикл																	Всего I м/ц
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Физическая подготовка	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	21	21	22	338
Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	19	19	20	302
Техническая подготовка	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	6	109
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	44
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	16
Диспансеризация	5																	5
Всего часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	544

Содержание	II макроцикл																												Всего II м/ц	Всего	соотношение объемов, %							
	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							август						
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4				5	6	7	8	9	0	1
Физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	743	1081	70	
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	130	166	22	
Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	613	915	48
Техническая подготовка	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	0	0	191	300	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	0	0	97	150	8	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	89	133	6
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			34	50		
Диспансеризация											5																									5	10	
Всего часов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1120	1664	100

### 3.6. 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, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется *добросовестным отношением* к 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, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием *внутренней* самоорганизации и самомобилизации, 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, саморегуляции 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 тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

*Психологическая подготовка к тренировочному процессу* предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки и 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам 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 тренировочных занятий,

Цементирующим фактором решения этих задач выступают *личностные особенности* тренера 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 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 формирования и совершенствования 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, 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 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, но и для самого пловца.

Такие методы воздействия как *принуждение*, когда с помощью лишений, угроз тренер 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 проигрывает в крупном.

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

### 3.7. 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 пи 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.)

- 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:

- а. стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)

- б. сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)

- в. 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 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 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.

**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 тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных пловцов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечно-сосудистой 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**, что 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 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**, что 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 тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный). В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши 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.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период 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 судьи 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 спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

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»<sup>15</sup>. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся СДЮШОР (СШОР) и спортивных классов.

Таблица 9

**Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивной специализации и спортивных классов**

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
1	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	10	6	4
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт	6	4	2
4	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.	10	6	4
5	Элементарные понятия о допинге. Международные антидопинговые правила.	4	2	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

**Содержание плана:**

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества» 4 часа

*Теоретические занятия (2 часа)*

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

*Практические занятия (2 часа)*

1. Подготовка самостоятельно на компьютере 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека»
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» 10 часов

*Теоретические занятия (6 часов)*

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

*Практические занятия (4 часа)*

1. Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя», выпуск стенгазет, подготовка электронного журнала и т.п.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 6 часов

*Теоретические занятия (4 часа)*

1. Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.
2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

<sup>15</sup> 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.

3. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

*Практические занятия (2 часа)*

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.

2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся, проведение спортивных соревнований и спортивных праздников.

Тема 4: «Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй» 10 часов.

*Теоретические занятия (6 часов)*

1. Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций.

2. 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.

3. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

*Практические занятия (4 часа)*

1. Семинарские занятия по теме «Идеалы и ценности олимпизма».

2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. 4 часа

*Теоретические занятия (2 часа)*

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

2. Антидопинговые организации.

3. Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

*Практические занятия (2 часа)*

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».

2. Проведение дискуссии среди учащихся на тему «Мое отношение к допингу».

Таблица 10

**Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
1	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	4	2	2
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт	4	2	2

4	Олимпийское движение и социальные процессы	8	4	4
5	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	14	10	4
	ИТОГО:	34	20	14

### Содержание плана

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества» 4 часа

*Теоретические занятия (2 часа)*

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

*Практические занятия (2 часа)*

1. Написание учащимися рефератов на тему «Здоровье человека».
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» 4 часа

*Теоретические занятия (2 часа)*

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Написание учащимися рефератов или подготовка устных сообщений о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

*Практические занятия (4 часа)*

Проведение учащимися занятий по профилактике наркомании в тренировочных группах.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 4 часа

*Теоретические занятия (2 часа)*

1. Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.
2. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
3. Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

*Практические занятия (2 часа)*

1. Физические упражнения, способствующие формированию двигательных навыков.
2. Изучение инновационных технологий, применяемых в избранном виде спорта.

Тема 4: «Олимпийское движение и социальные процессы» 8 часов.

*Теоретические занятия (4 часа)*

1. Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.
2. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.
3. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

*Практические занятия (4 часа)*

1. Научные доклады учащихся по проблемам современного олимпийского спорта.
2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте. 14 часов

*Теоретические занятия (10 часов)*

1. Классификация допинговых средств и методов.
2. Допинг - контроль.
3. Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.

*Практические занятия (4 часа)*

1. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.

2. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах 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 и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования. В период прохождения подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

### 4.1. Критерии оценки уровня спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.1.1. 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.

4.1.2. 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:

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ (Приложение №4 к настоящему ФССП)

Таблица 11

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.

## 4.2. Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации настоящей Программы является:

### 4.2.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

### 4.2.2. 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.

### 4.2.3. 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.

## 4.3. 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 тренировочные и соревновательные нагрузки;

Периодические медицинские осмотры;

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

- Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 12, 13, 14.<sup>17</sup>

- Контрольные испытания по уровню спортивных результатов.

Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки представлены в разделе 4.5 «Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня спортивных результатов».

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
(Приложение №6 к настоящему ФССП)**

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа (длина скольжения в воде, не менее 7 м)	Обязательная техническая Программа (длина скольжения в воде, не менее 8 м)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(Приложение №7 к настоящему ФССП)**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг

<sup>17</sup> Приложения 6,7,8 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта РФ от 03.04.2013 №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

		(не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа (длина скольжения в воде – не менее 11 м; время скольжения 9 м – не более 6,7 сек.)	Обязательная техническая Программа (длина скольжения в воде – не менее 11 м; время скольжения 9 м – не более 7,0 сек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(Приложение №8 к настоящему ФССП)**

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая Программа (экспертная оценка техники плавания)	Обязательная техническая Программа (экспертная оценка техники плавания)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

**4.4.1. Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. 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 занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

**4.4.2. 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 состояние 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. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

**4.4.3. Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки 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 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. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 38. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления 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.

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.

**4.4.4. Врачебный контроль** за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с групп начальной подготовки второго года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**4.5.1.** 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.

**4.5.2.** К участию в контрольных испытаниях для зачисления на конкурсной основе на этапы спортивной подготовки, перевода на следующий этап спортивной подготовки допускаются лица выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности.

**4.5.3.** На **тренировочном этапе** спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание с учетом минимального уровня спортивной подготовки (спортивный разряд Единой всероссийской спортивной классификации<sup>18</sup>). Комплекс представлен в таблице №15 к настоящей программе.

Таблица 15

**Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавания для оценки уровня спортивных результатов на 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	400м. 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	Дистанция по выбору	1 разряд
5 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	КМС

**Методические указания по организации тестирования:**

- Оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (FINA Points Table)<sup>19</sup>. 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. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

<sup>18</sup> Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277

<sup>19</sup> <http://www.fina.org/content/fina-points>

- 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.

**4.5.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства** оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа подготовки (с 01.09 по 30.08.) на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания<sup>20</sup>. 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 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:**

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства производится при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях, выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

- На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства 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.

**4.5.5. На этапе высшего спортивного мастерства** оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов, показанных в официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план Всероссийской федерации плавания и занятого на них места с учетом возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку (п.2.2.6. настоящей программы)

Таблица 17

**Оценка уровня спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства**

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Дальнейший период подготовки (занятое место)

<sup>20</sup> <http://www.russwimming.ru/rating>

Девушки 11-14 лет Юноши 13-16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-20	1-10
Юниорки 15-16 лет Юниоры 17-18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-20	1-10
Женщины 16 лет и старше Мужчины 18 лет и старше	Чемпионат России	1-20	1-10

#### **Методические указания по оценке уровня спортивных результатов:**

- На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие норматив спортивного звания мастер спорта РФ.
- Период прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничен. Зачисление спортсменов в тренировочные группы очередного спортивного сезона производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.
- Зачисление спортсменов на этап высшего спортивного мастерства 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.

#### **4.5.6. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку.**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участием в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском лечебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает<sup>21</sup>:

- Осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- Исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);
- ЭХО-кардиологических исследований;
- Рентгенографических исследований органов грудной клетки (лицам старше 15 лет);
- Клинических анализов крови и мочи.

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 тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

<sup>21</sup> Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

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 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 тренировочного процесса в целом.

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

- Медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

## **V. 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. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
3. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
4. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)
5. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. 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 Минспорта России от 17.03.2015 № 277
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 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 плавания: 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 Рос. Федерации ; 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 обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

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

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
- <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
- <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
- <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
- <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
- <http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта
- <http://www.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
- 4.

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

1. «Наша олимпиада», видеокурс, изд.: Президентская библиотека»
- 2.
- 3.
- 4.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

- 1.
- 2.
- 3.

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**3.1.** 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. (Приложение № 13 к Программе спортивной подготовки по виду спорта плавание).

**3.2.** 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.

Приложение №13

**Примерный Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Кол-во участников		Кол-во дней	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во чел. дней (дней)
		спортсмены	тренеры				
<b>1. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в тренировочных сборах (тренировочных мероприятиях) в Санкт-Петербурге с учётом затрат на организацию питания: обед-полдник</b>							
1	ТМ по подготовке к всероссийским соревнованиям "Весёлый дельфин"	16	1	14	март-апрель	СК "Центр плавания"	224
2	ТМ по подготовке к Всероссийской летней Спартакиаде	12	2	14	июнь	СК "Центр плавания"	168
<b>ИТОГО:</b>							<b>392</b>
<b>2. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в тренировочных сборах (тренировочных мероприятиях) за пределами Российской Федерации с учётом затрат на организацию питания, проживания и предоставления спортивного сооружения</b>							
	Тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России (50м)	12	1	21	март	по назначению	252
	Тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп ТЭ-2	6	1	21	июнь-июль	по назначению	126
	Тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп ТЭ-3	6	1	21	Июль-август	по назначению	126
	Тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп ТЭ-4	8	1	21	Июль-август	по назначению	168
	Тренировочное мероприятие в каникулярный период для групп ТЭ-5	8	1	21	Июль-август	по назначению	168
	Тренировочное мероприятие по подготовке к Всероссийским соревнованиям по плаванию среди юношей и девушек (25)	6	1	21	август-сентябрь	по назначению	126
	Тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России (50м)	12	1	21	август-сентябрь	по назначению	252
<b>ИТОГО:</b>							<b>1218</b>
<b>3. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в спортивных соревнованиях за пределами Санкт-Петербурга и Ленинградской области с учётом затрат на организацию питания и проживания.</b>							
1	Чемпионат России	2	1	7	апрель	по назначению	14
2	Первенство России среди юниоров	2	1	6	апрель	по назначению	12
3	Первенство России среди юношей и девушек	2	1	6	май	по назначению	12
4	Кубок России (финал)	2	1	3	июнь-июль	по назначению	6
5	Чемпионат России	2	1	6	ноябрь	по назначению	12

6	Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек	2	1	5	декабрь	по назначению	10
7	Всероссийские соревнования по плаванию среди юниоров и юниорок	2	1	5	декабрь	по назначению	10
<b>ИТОГО:</b>							<b>76</b>
<b>4. Организация и проведение государственным бюджетным учреждением спортивных соревнований</b>							
1	Контрольные соревнования (ТЭ-1,2)	128	4	2	январь	ФОК пр. Испытателей, дом 2	256
2	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
3	Контрольные соревнования групп (ТЭ-3-5)	165	10	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	165
4	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
5	Соревнования по плаванию "День кролиста" (ТЭ-3)	40	2	1	январь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	40
6	Соревнования по плаванию "День кролиста" (ТЭ-1,2)	60	4	1	февраль	ФОК пр. Испытателей, дом 2	60
7	Контрольные соревнования групп (ТЭ-3,5)	165	10	1	февраль	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	165
8	Соревнования по плаванию "День дельфиниста" (ТЭ-5)	50	2	1	февраль	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	50
9	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
10	Контрольные соревнования групп (ТЭ-3,5)	165	10	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	165
11	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
12	Соревнования по плаванию "День брассиста" (ТЭ-4)	30	2	1	март	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	30
13	Соревнования по плаванию "Умею плавать" (НП-1)	150	6	2	апрель	ФОК пр. Испытателей, дом 2	300
14	Контрольные соревнования групп (ТЭ-5, ССМ)	200	10	1	апрель	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	200
15	Контрольные соревнования групп (ТЭ-2)	60	2	1	апрель	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	60
16	Контрольные соревнования (ТЭ-1)	128	4	2	апрель	ФОК пр. Испытателей, дом 2	256

17	Квалификационные соревнования по ОФП и СФП	250	14	2	май	СК "Центр плавания"	500
18	Квалификационный турнир групп начальной подготовки по плаванию	450	6	5	май	ФОК пр. Испытателей, дом 2	2250
19	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	май	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
20	Соревнования по плаванию "День комплексиста" (ТЭ-2)	60	2	1	май	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	60
21	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" по плаванию	220	15	4	июнь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	880
22	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	сентябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
23	Соревнования по плаванию "День спринта"	250	15	1	сентябрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	250
24	Кубок СДЮШОР по ВВС "Экран" по плаванию, памяти ЗТ СССР И.М.Кошкина	250	15	3	октябрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	750
25	Соревнования по плаванию "День спиниста" (ТЭ-2)	60	2	1	ноябрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	60
26	Контрольные соревнования групп ССМ и ВСМ	60	6	1	ноябрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	60
27	Контрольные соревнования групп ВСМ	50	6	1	декабрь	бассейн СК "Центр плавания" (50м)	50
28	Соревнования по плаванию "Новогодние старты"(НП-2)	120	4	2	декабрь	ФОК пр. Испытателей, дом 2	240
29	Соревнования по плаванию "Рождественские старты"	200	16	1	декабрь	бассейн СК "Центр плавания" (25м)	200
<b>ИТОГО:</b>							<b>7407</b>
<b>ВСЕГО</b>							<b>9093</b>