

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
Специализированная 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 синхронное плавание

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018г. №25

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.

Белова Н.Л.

доцент Гонтаренко М.М.

проф. Горбунов Г.Д.

КМН Ламазова Е.В.

Санкт-Петербург 2018

ББК 75.717.5

П

Рецензенты:

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

ISSBN

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.08.2013 № 692, 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 синхронное плавание.

При использовании, ссылка на издание обязательна.

ISSBN

© Коллектив авторов, 2017

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

Программа спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее - ФССП) (утвержден приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 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 – синхронисток, 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 синхронное плавание предназначена для обеспечения:

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

2 Планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта синхронное 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.

Синхронное плавание — один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта (в некоторых странах в соревнованиях участвуют и мужчины).

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т. е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, — красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Оценка результатов в синхронном плавании (как и в других художественных видах спорта) проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балла.

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш четырех комплектов медалей среди солисток, дуэтов, групп и комбинированных групп на первенствах и 9 комплектов медалей среди технических и произвольных солисток, дуэтов, смешанных дуэтов, групп и комбинированных групп на чемпионатах и кубках.

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

Система спортивной подготовки в синхронном 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 СПб ГБУ «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.

Богатые спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки сильнейших синхронисток мира позволяет школе реализовывать свой потенциал по выполнению программ спортивной подготовки по синхронному 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 синхронном 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 синхронисток высокого класса, способных добиваться побед в крупнейших соревнованиях ведется во многих странах мира. За последнее десятилетие сильно расширилась география этого вида спорта. Для достижения высоких результатов необходимо учитывать специфические особенности этого вида спорта.

Эффективность подготовки синхронисток 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 синхронное плавание:

- Научная разработка и обоснование всех важнейших компонентов системы многолетней подготовки синхронисток 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 обучения указанных этапов спортивной подготовки. Для достижения этой цели используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров учреждения, а также специалистов, использующих систему спортивного отбора синхронисток различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах,

учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки синхронисток в СПб ГБУ «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 синхронное плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное 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 фигур синхронного плавания, 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 синхронное 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 синхронисток 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 этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку синхронисток, 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 внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта синхронное 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 СИНХРОННОЕ
ПЛАВАНИЕ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет*)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	5

*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 синхронное плавание (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 2

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА СИНХРОННОЕ 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 (%)	17-23	8-12	8-12	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	31-39	26-34	26-34
Техническая подготовка (%)	39-51	43-55	48-62	52-68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-4	2-4	3-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	3-5

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
синхронное плавание**
(Приложение №3 к настоящему ФССП)

Таблица 3

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	3	3	1-3	1-2
Отборочные	1-3	1-3	2-3	2
Основные	4-6	4-6	5-7	5-7

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 СПб ГБУ «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 синхронное плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта синхронное 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 особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта синхронное 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. Синхронное 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 СПб ГБУ «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 подготовки¹. 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.

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».

2.4.5. Начало тренировочных занятий в учреждении 08.00, окончание занятий до 20.30². В период проведения тренировочных мероприятий по подготовке к основным соревнованиям допускается начало тренировочных занятий с 07.00 по согласованию с родителями несовершеннолетних занимающихся.

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

Таблица 4

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2

¹ 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 П.8.3 СанПиН от 04.07.2014 №41

Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

*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) ³. 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,⁴ 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 диспансера⁵.

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.⁶

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

³ 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)

⁴ П.5 приложения к приказу Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

⁵ письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

⁶ П.17 п.3 приказа Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

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.⁷

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 СПб ГБУ «СШОР по ВВС «Экран»» изложены в Приложении №1 к настоящей Программе.

Приложение №1
К Программе спортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

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 синхронное плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	5

⁷ Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

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	10-12	15-18	24	32-34
Количество тренировок в неделю	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	520-624	780-936	1248	1560-1664
Общее количество тренировок в год	312	312	312	312-364

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 технической подготовки, являющейся одним из основных критериев нагрузки занимающихся по программе спортивной подготовки устанавливается годовыми тренировочными планами группы, а на этапах совершенствования 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.

**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 совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	
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	
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 сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Магнитофон переносной	штук	1
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2х3 м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

Таблица 8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(Приложение №12 к настоящему ФССП)

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		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	

1.	Беруши	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Зажим для носа	штук	на занимающегося	6	1	6	1	8	1
3.	Купальник для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник для тренировок	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки гимнастические	пар	на занимающегося	1	1	3	1	2	1
9.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	3	1	3	1

*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 синхронное плавание⁸, приведены в Таблицах №7, №8 к настоящей программе. Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующем территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

⁸ 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)	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	12	6-7
Этап высшего спортивного мастерства	13	5

* 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 синхронное 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.⁹

2.9.2. Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта синхронное 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 синхронное 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

⁹ 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)

	2 год	3 разряд
	3 год	3 разряд
	4 год	2 разряд
	5 год	1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС
	2 год	КМС
	3 год	КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	МС
	2 год	МС
	3 год	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 синхронное 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.

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 синхронное плавание;
- Соответствия уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта синхронное 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 синхронное плавание.¹⁰

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.

¹⁰ 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	10-12	15-18	24	32-34
Количество тренировок в неделю	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	520-624	780-936	1248	1560-1664
Общее количество тренировок в год	312	312	312	312-364

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

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

Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 11-12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 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 порядке¹¹, 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 власти¹².

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).¹³ 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.¹⁴

3.4.4. Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя¹⁵. 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.

¹¹ Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

¹² 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)

¹³ 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

¹⁴ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

¹⁵ 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 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.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка синхронисток - 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 синхронисток 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 формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, 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 синхронисток 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 и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).

- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

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

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

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

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

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

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

- 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 нарушении 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 синхронисток 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 синхронисток.

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.

На уровне тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных синхронисток:

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.

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 синхронисток 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 синхронисток 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 внимание 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.

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»¹⁶. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся 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
	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. Подготовка самостоятельно на компьютере 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека»
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сенок 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.

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

2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.
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	4	2	2

	здоровье человека			
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 сенок 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 СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ (Приложение №4 к настоящему ФССП)

Таблица 11

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

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.¹⁷

- Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 12, 13, 14.¹⁸

¹⁷ Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

¹⁸ 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.

- 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 4.4 «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)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)

	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

<i>Период подготовки на тренировоч ном этапе подготовки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>Минимальны й уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)</i>
1 год	Обязат. программа	Соло	Дуэт	Группа	Комбинир. группа	1 юношеский
2 год	Обязат. программа	Соло	Дуэт	Группа	Комбинир. группа	3 разряд
3 год	Обязат. программа	Соло	Дуэт	Группа	Комбинир. группа	2 разряд
4 год	Обязат. программа	Соло	Дуэт	Группа	Комбинир. группа	1 разряд
5 год	Обязат. программа	Соло	Дуэт	Группа	Комбинир. группа	КМС

**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)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)

Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Период подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	Рейтинг ФСФСБ	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	В числе 20 лучших результатов	КМС
2 год	В числе 20 лучших результатов	КМС
3 год	В числе 20 лучших результатов	МС

**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)
	Женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)

Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 8 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Дальнейший период подготовки (занятое место)
Девушки 13-15 лет	Первенство России среди девушек	1-12	1-9
Юниорки 15-17 лет	Первенство России среди юниорок	1-10	1-8
Женщины 18 лет и старше	Чемпионат России	1-10	1-8

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 проплаванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание 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 проплавания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тонусе 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 синхронисток все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке синхронисток, 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

1. С целью формирования контингента занимающихся на этапах спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного конкурсного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
2. Оценка спортивной подготовленности лиц, претендующих на зачисление и перевод на следующий этап (период) подготовки осуществляется комиссией по переводу занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки ежегодно, по окончании подготовки соответствующего этапа (периода) подготовки.
3. Зачисление на следующий этап (период) подготовки проводится из числа обучающихся, выполнивших требования программы по виду спорта синхронное плавание в количестве, определенном государственным заданием учреждения по объему оказываемых государственных услуг по обеспечению спортивной подготовки.
4. Система спортивного отбора состоит из трех этапов контроля уровня спортивной подготовки и включает в себя следующие виды:
 - Контроль состояния здоровья в соответствии с требованиями, установленными федеральным законом от 04.12.2007 №329ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», приказом Минздравсоцразвития 09.08.2010 №613Н;
 - Контроль уровня общей и специальной спортивной подготовки в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание¹⁹;
 - Контрольные испытания уровня спортивных результатов в соответствии с разделом «Комплексы контрольных испытаний для оценки уровня

¹⁹ Приказ Минспорта России от 30.08.2013 №692

спортивных результатов» программы учреждения по виду спорта синхронное плавание.

5. К участию в контрольных соревнованиях по оценке уровня спортивных результатов для зачисления на конкурсной основе на следующий этап (период) спортивной подготовки допускаются лица, выполнившие требования по состоянию здоровья и уровню общей и специальной физической подготовленности.
6. Порядок зачисления, отчисления, перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки регулируются «Положением о порядке перевода, зачисления, отчисления занимающихся в СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран»²⁰, Уставом учреждения.

Таблица 15

Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта синхронное плавание для оценки уровня спортивных результатов на тренировочном этапе спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)

²⁰ Принято Советом СПб ГБОУ ДОД СДЮШОР по ВВС «Экран» 08.02.2016, приказ от 09.02.2016 № 11

	<p>Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)</p>
	<p>Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)</p>
	<p>Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)</p>
Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа</p>

Таблица 16

Оценка уровня спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)

	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 17

Оценка уровня спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат

	(бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 8 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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 синхронным плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает²¹:

- 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

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

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.

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.²²

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

У. 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. 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
18. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с.
19. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в

синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.

20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.

21. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.

22. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.

23. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2007.-192с.

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.synchrorussia.ru/> - Всероссийская федерация синхронного плавания

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 синхронное 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.

№ п/п	Наименование мероприятия	Кол-во участников		Кол-во дней	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во человеко-дней *, дней
		спортсмен.	тренер.				
1. Обеспечение участия занимающихся в государственных бюджетных учреждений в тренировочных мероприятиях за пределами Российской Федерации с учётом затрат на организацию питания, проживание и предоставление спортивного сооружения							
1	Тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России (девушки 1999-2002)	12	2	12	январь	по назначению	144
2	Тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России (девушки 2002-2004)	12	2	12	январь-февраль	по назначению	144
3	Тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России	12	2	12	март-апрель	по назначению	144
4	Тренировочное мероприятие для сборных команд учреждения по подготовке к Кубку России	12	2	12	октябрь-ноябрь	по назначению	144
2. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в спортивных соревнованиях в Ленинградской области: без учёта затрат на организацию питания и проживания							
вид спорта: синхронное плавание							
1	Открытое Первенство СЗФО по синхронному плаванию среди девочек 12 лет и моложе	12	2	3	март	Лен.область	36
2	Открытые Первенства СЗФО по синхронному плаванию среди девушек 13-15 лет, 15-17 лет	36	3	3	март-апрель	Лен.область	108
3. Обеспечение участия занимающихся государственных бюджетных учреждений в спортивных соревнованиях за пределами Санкт-Петербурга и Ленинградской области: с учетом затрат на организацию питания и проживание							
1	Первенство России среди девушек 15-17 лет (сборная СДЮШОР "Экран")	12	2	5	январь	по назначению	60
2	Первенство России среди девушек 13-15 лет (сборная СДЮШОР "Экран")	12	2	5	февраль-март	по назначению	60
3	Всероссийские соревнования среди девушек 12 лет и моложе "Олимпийские надежды"	12	2	5	март-апрель	по назначению	60
4	Чемпионат России (сборная СДЮШОР "Экран")	16	2	5	апрель	по назначению	80
5	Международные соревнования среди девушек 13-15 лет, 12 лет и моложе "Принцесса Волги"	24	4	5	май-июнь	Самарская обл.	120
6	Всероссийские соревнования "Волжская волна"	12	2	5	март-апрель	Самарская обл.	60
7	Всероссийские соревнования "Краса Сибири" 12 лет и моложе, 13-15 лет, 15-17 лет, взрослые	48	4	5	март-апрель	Новосибирск	240
8	Всероссийские соревнования "Черноморская русалочка" 12 лет и моложе, 13-15 лет, 15-17 лет	36	3 54	5	июнь-июль	Сочи	180

9	Чемпионат СЗФО по синхронному плаванию	16	2	5	октябрь	Калининград	80
10	Всероссийские соревнования "Жемчужина Югры" 12 лет и моложе, 13-15 лет	24	2	5	ноябрь-декабрь	Ханты-Мансийск	120
11	Кубок России (сборная команда СДЮШОР "Экран")	12	2	5	ноябрь	по назначению	60
12	Международные соревнования среди девушек 12 лет и моложе "Русская матрешка"	12	2	5	декабрь	Моск. Обл	60

4. Организация и проведение учреждением спортивных соревнований

вид спорта: синхронное плавание							
1	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" среди девочек 10 лет и моложе по плаванию "Весенний марафон"	150	2	2	март	ФОК Испытателей 2, ФОК Асафьева 10	2
2	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию 15-17 лет, 13-15 лет, 12 лет и моложе	250	8	3	май	СК "Центр плавания"	3
3	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию среди девочек 11 лет и моложе	200	6	3	июнь	СК "Центр плавания"	3
4	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию 13-15 лет, 12 лет и моложе	150	4	3	октябрь-ноябрь	СК "Центр плавания"	3
5	Кубок СДЮШОР по ВВС "Экран" памяти Л.Д.Молинской (взрослые, юниоры)	60	3	2	ноябрь	СК "Центр плавания"	2
6	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" по плаванию "Олимпийские Надежды" 10 лет и моложе	150	4	2	декабрь	СК "Центр плавания"	2
7	Первенство СДЮШОР по ВВС "Экран" среди девочек 11 лет и моложе	150	4	3	декабрь	СК "Центр плавания"	3
Итого:							
* учитываются только спортсмены							