

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением тренерского совета
ГБУ СШОР Приморского
района Санкт-Петербурга

Протокол от 26.05.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР
Приморского района
Санкт-Петербурга

В.С. Горячев
26.05.2023 года
приказ № 79-д

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного Приказом МИНСПОРТА России от 16.11.2022 № 1004, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16.12.2022 регистрационный № 71597

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|------|
| I | Общие положения | стр. |
| II | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. |
| III | Система контроля | стр. |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «плавание» | стр. |
| V | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | стр. |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. |

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «плавание», представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорту «плавание»)

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 12 | 7 |

*возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года.

На учебно-тренировочном этапе группы формируются из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС и нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 3 года.

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапа ССМ идет на основании индивидуальных планов.

2.2 Объем программы

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности спортсменов.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки ГБУ СШОР Приморского района утверждает план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем Программы

(в соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорту «плавание»)

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1040 |

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) в соответствии таблицей №3;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования в соответствии таблицей № 4;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, направляются на учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с государственным заданием на финансовый год. Количество спортсменов, направляемых на учебно-тренировочные мероприятия определяется в соответствии с размером выделенного финансирования.

Частью учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы в соответствии с таблицей №3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

(в соответствии с Приложением № 3 к ФССП по виду спорту «плавание»)

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|
| | мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим

другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-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.

Спортивные соревнования в плавании являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «плавание»:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности
(в соответствии с Приложением № 4 к ФССП по виду спорту «плавание»)

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 | 4 |

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная подготовка пловцов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка. А также участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлено в таблице № 5.

Годовой учебно-тренировочный план
(в соответствии с Приложением № 2, №5 к ФССП по виду спорта плавание)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 6 | 9 | 14 | 18 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 15 | | 12 | | 7 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 100 | 117 | 150 | 192 | 187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 75 | 112 | 150 | 218 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 17 | 44 | 75 | 104 |
| 4. | Техническая подготовка | 106 | 133 | 175 | 216 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 37 | 67 | 80 | 144 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 18 | 22 | 40 | 46 | 84 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 7 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 4 | 4 | 4 | 13 |
| 9. | Инструкторская практика | | | 6 | 15 | 21 |
| 10. | Судейская практика | | | 6 | 18 | 21 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 4 | 6 | 13 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | 4 | 9 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Годовой объем работы (количество часов в год) составляет: этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 728-936 часов; этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов.

Примерные планы учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки изложены в таблицах № 6-10.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

ГРУППА НП-10ТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов

| Раздел подготовки | Часы по программе | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|---|-------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| ОФП | 175 | 14 | 15 | 16 | 16 | 14 | 15 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 18 | 175 |
| СФП | 66 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 66 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 59 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 59 |
| Тактическая подготовка | 3 | | | | | | | 3 | | | | | | 3 |
| Теоретическая подготовка | 4 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 4 |
| Психологическая подготовка | 2 | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| Инструкторская практика | | | | | | | | | | | | | | |
| Судейская практика | | | | | | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | 1 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 312 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 312 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

ГРУППА НП-2 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

8 часов в неделю, всего 52 недели, 468 часов

| Раздел подготовки | Часы по программе | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ОФП | 234 | 21 | 19 | 19 | 19 | 19 | 17 | 17 | 17 | 21 | 21 | 19 | 24 | 233 |
| СФП | 117 | 9 | 10 | 9 | 12 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 | 10 | 9 | 117 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 9 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | | | 9 |
| Техническая подготовка | 89 | 7 | 7 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 | 89 |
| Тактическая подготовка | 5 | | 1 | | 1 | | 1 | 2 | | | | | | 5 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 6 |
| Психологическая подготовка | 3 | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 3 |
| Инструкторская практика | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Судейская практика | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | | | 1 | | | | 1 | | | | | | 2 |
| Восстановительные мероприятия | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | 3 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 468 | 39 | 39 | 39 | 41 | 39 | 35 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 41 | 468 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 8

ГРУППА Т-1, 2, 3 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

14 часов в неделю, всего 52 недели, 728 часов

| Раздел подготовки | Часы по программе | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ОФП | 313 | 29 | 24 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 20 | 26 | 28 | 28 | 30 | 313 |
| СФП | 211 | 17 | 17 | 17 | 17 | 20 | 17 | 17 | 15 | 17 | 19 | 20 | 18 | 211 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 14 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | 14 |
| Техническая подготовка | 146 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 146 |
| Тактическая подготовка | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 8 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 10 |
| Психологическая подготовка | 4 | | 2 | | | | | 2 | | | | | | 4 |
| Инструкторская практика | 4 | | | 2 | | | | | | 2 | | | | 4 |
| Судейская практика | 3 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | 3 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | | | 2 | | | | 2 | | | | | | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | | | | 2 | | | | | | | | 2 | 4 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 7 | | 2 | | | | | | 5 | | | | | 7 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 728 | 61 | 61 | 60 | 63 | 61 | 56 | 63 | 58 | 60 | 61 | 61 | 63 | 728 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 9

ГРУППА Т-4, 5 ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

18 часов в неделю, всего 52 недели, 936 часов

| Раздел подготовки | Часы по программе | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ОФП | 299 | 28 | 21 | 25 | 28 | 27 | 22 | 24 | 18 | 26 | 24 | 26 | 30 | 299 |
| СФП | 309 | 25 | 22 | 25 | 27 | 24 | 24 | 24 | 18 | 27 | 28 | 32 | 33 | 309 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 94 | 7 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | | | 94 |
| Техническая подготовка | 168 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| Теоретическая подготовка | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 13 |
| Психологическая подготовка | 5 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 5 |
| Инструкторская практика | 10 | 2 | 2 | | | | | 2 | 2 | 2 | | | | 10 |
| Судейская практика | 9 | | 3 | | | | | | 6 | | | | | 9 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | | | 2 | | | | 2 | | | | | | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 8 | | | | | | | | | | 2 | 4 | 2 | 8 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 7 | | 3 | | | | | | 4 | | | | | 7 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 936 | 78 | 78 | 78 | 81 | 78 | 72 | 78 | 75 | 81 | 78 | 78 | 81 | 936 |

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 10

ГРУППА ССМ ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

20 часов в неделю, всего 52 недели, 1040 часов

| Раздел подготовки | Часы по программе | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| ОФП | 187 | 15 | 15 | 15 | 13 | 15 | 15 | 12 | 15 | 15 | 15 | 20 | 22 | 187 |
| СФП | 416 | 35 | 34 | 34 | 34 | 36 | 34 | 35 | 22 | 37 | 34 | 42 | 39 | 416 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 125 | 12 | 12 | 10 | 15 | 12 | 12 | 13 | 15 | 14 | 10 | | | 125 |
| Техническая подготовка | 218 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 218 |
| Тактическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | 11 |
| Теоретическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 14 |
| Психологическая подготовка | 6 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 6 |
| Инструкторская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| Судейская практика | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 11 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | | | 3 | | | | 4 | | | | | 3 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 22 | | | | | | | | 6 | | 6 | 5 | 5 | 22 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 10 | | 3 | | 3 | | | | 4 | | | | | 10 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | 1040 | 86 | 86 | 86 | 88 | 86 | 84 | 88 | 86 | 88 | 86 | 88 | 88 | 1040 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица № 11

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | - формирование склонности к педагогической работе; - ... | |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | В течение года |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

| | | | |
|------|---|-------|-----|
| | | - ... | |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ СШОР преследует следующие цели:

- Обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой

с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее

имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень

Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, а также в разделе «Антидопинг» на сайте ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга в сети интернет.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Таблица № 12

ПЛАН антидопинговых мероприятий
ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

| Этап подготовки | Вид мероприятия | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения мероприятия |
|-----------------|-----------------|------|---|------------------------------|
|-----------------|-----------------|------|---|------------------------------|

| | | | | |
|--|--|---|---|-----------------|
| Этап начальной подготовки | Веселые старты | Честная игра | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Теоретическое занятие | Ценности спорта. Честная игра | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| | Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов) | | Тренер | 1 раз в квартал |
| | Антидопинговая викторина | Честная игра | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| | Обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Тренер | 1-2 раз в год |
| | Семинар для тренеров | Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Ответственный за антидопинговое обеспечение | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | Честная игра | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Антидопинговая викторина | Честная игра | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| | Обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Родительское | Роль родителей | Тренер | 1-2 раз в год |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|---------------|
| | собрание | в процессе формирования антидопинговой культуры | | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств | Ответственный за антидопинговое обеспечение | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое исключение. Система АДАМС. | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раз в год |

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам. Спортсмены 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.

Таблица № 13

План инструкторской и судейской практики

| Задачи | Виды практических заданий | Срок реализации |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под | |

| | | |
|---|---|--|
| физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | руководством тренера. | |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | |

Таблица № 14

Условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта "плавание"

| Квалификационная категория | Стаж в предыдущей категории (лет) | Практика судейства | | | | | | | | | | | | | | | Проведении семинаров по подготовке судей предыдущей судейской категории | Участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории | Сдача квалификационного зачета по знанию правил соревнований | Сдача нормативов по физической подготовке | Требования к возрасту спортивного судьи (лет) | | | |
|----------------------------|--|---|-----------------------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|------------------|----|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | | Судейство соревнований рангом не ниже | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Чемпионат России | Розыгрыш Кубка России | Первенство России | Другие официальные | Чемпионат федерального | Первенство федерального | Чемпионат субъекта РФ | Розыгрыш Кубка субъекта РФ | Первенство субъекта РФ | Другие муниципальные | Чемпионат муниципального | Первенство муниципального | Другие официальные | Соревнования МСО | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| Юный судья | Судья - секундометрист Судья на повороте Судья на финише Судья при участниках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | + | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Дополнительные условия | <p>1.Срок выполнения условий для присвоения второй квалификационной категории - 1 календарный год, предшествующих дате представления.</p> <p>2.Для присвоения квалификационной категории необходима практика спортивного судейства не менее указанного количества раз на соревнованиях соответствующего ранга в соответствующих судейских должностях</p> <p>3.Судейство соревнований более высокого ранга засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого ранга в той же судейской должности.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШОР, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Зачисление в СШОР осуществляется при наличии медицинской справки по форме согласно приложению № 4 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» или при наличии медицинского заключения о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме, утвержденной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, утвержденной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами и стандартами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, необходимо использовать процедуру оформления разрешения на терапевтическое использование в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения,

музыка для

релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной

длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические) представлены в таблице № 15.

Таблица № 15

| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|--|---|
| Педагогические | |
| <ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | |
| Психологические | |
| <ul style="list-style-type: none"> аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | |
| <ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

III. Система контроля

3.1 Итоги освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – спортсмен),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

По итогам каждого года и/или этапа в целом контролируется уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы.

Критерии оценивания результата:

- а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.
 - б) Уровень мотивации к занятиям
 - в) Уровень освоения теоретических знаний
 - г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП
 - д) Показатели освоенности техники изученных упражнений
 - е) Уровень знаний об антидопинговых правилах
 - ё) Уровень освоения тактических знаний
 - ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)
- з) Результаты выступлений на спортивных соревнованиях
 - и) Перспективность включения спортсмена в состав сборной команды учреждения, Санкт-Петербурга, России.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «плавание», на этапе НП, Т, ССМ осуществляется систематически.

Ежегодно до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем

(вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Организации тестирования

Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора. В виде спорта плавание спортивный результат носит объективный характер и отражает уровень подготовленности спортсмена к освоению объемов учебно-тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. Система спортивного отбора, составной частью которой являются контрольные испытания уровня спортивных результатов, последовательно охватывает весь период спортивной подготовки по программе. Состав комплексов контрольных испытаний изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

Переводятся на следующий этап спортивной подготовки лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности, выполнившие требования контрольных упражнений плавательной подготовки.

Для организации зачисления на следующий этап подготовки ежегодно в учреждении создается комиссия по оценке контрольных испытаний.

Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на контрольно-переводных нормативах в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа подготовки (с 01.09 по 30.08.) на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания. Рейтинг определяется среди спортсменов Российской Федерации соответствующего года рождения.

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

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

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

Для контроля за тренировочным процессом, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности применяются следующие виды контроля: педагогический, этапный, текущий, оперативный, врачебный.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-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 спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения учебно-тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

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 учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

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

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

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. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса. 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.

Врачебный контроль за спортсменами на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы.

Врачебный контроль за спортсменами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

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

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

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

(

Контроль за учебно-тренировочным процессом и уровнем физической подготовленности спортсменов проводится ежегодно в октябре месяце в соответствии с контрольными нормативами- нормативами плавательной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства представленными в таблице № 16.

Таблица №16

| Группа | Дистанция | Критерии оценки результатов |
|------------------|------------|---|
| НП-2 | 50 м в/ст | Результаты оцениваются в соответствии с нормами и требования для присвоения спортивных разрядов Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами |
| НП-2 повторно | 100 м к/пл | Результаты оцениваются в соответствии с нормами и требования для присвоения спортивных разрядов Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами |
| Т-1 | 100 м к/пл | |
| Т-2 | 100 м к/пл | |
| Т-3 | 100 м к/пл | |
| Т-4 | 100 м к/пл | |
| Т-5 | 100 м к/пл | |
| ССМ | 200 м к/пл | Результаты оцениваются в соответствии с нормами и требования для присвоения спортивных разрядов |

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года представлены в таблицах № 17-18 (18.1, 18.2).

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки первого года
(в соответствии с Приложением № 7 к ФССП по виду спорта «плавание»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не менее | |
| | | | 10,1 | 10,6 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 3,5 | 3,0 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

(для зачисления на этап начальной подготовки 1 года необходимо сдать контрольные нормативы в соответствии с таблицами 17, 18 (18.1, 18.2))

**Контрольные упражнения
для зачисления в группу начальной подготовки первого года**

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Общая физическая подготовка (таблица 26.1) | | |
| Антропометрия | 5-ти бальная система оценки | 5-ти бальная система оценки |
| Наклоны вперед в положении стоя | | |
| Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе | | |
| Координация | | |
| Интегральная оценка* | | |
| Плавательная подготовка (таблица 26.2) | | |
| Выдохи в воду | 5-ти бальная система оценки | 5-ти бальная система оценки |
| Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине | | |
| Оценка технически правильной работы ног при скольжении на груди | | |
| Скольжение (гидродинамика) | | |
| Интегральная оценка* | | |

*также при зачислении в группы учитываются следующие качества:

1. Плавучесть
2. Гибкость
3. Скольжение на воде
4. Координация движений
5. Концентрация внимания

Таблица № 18.1

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | Антропометрия | |
| | рост, подвижность суставов, длина кисти рук, длина стопы, полнота | 5-0 |
| 2 | Наклоны вперед в положении стоя | |
| | ладони на полу, ноги прямые | 5 |
| | касание пола пальцами рук, ноги прямые | 3 |
| | не выполнил задание | 0 |
| 3 | Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе | |
| | колени поднимаются выше угла 30 гр. | 5 |
| | колени поднимаются до угла 30 гр. | 3 |
| | не может приподнять колени | 0 |
| 4 | Координация | |
| | Попеременная круговая работа рук вперед, назад и | 5 |

| | | |
|--|--|----------|
| | разноименное вращение рук | |
| | Попеременная круговая работа рук вперед, назад | 3 |
| | не выполнил задание | 0 |

Таблица № 18.2

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | Выдох в воду Глубокий вдох, затем длинный выдох в воду 5раз подряд | |
| | выполнил 5 раз | 5 |
| | выполнил 4 раза | 4 |
| | выполнил 3 раза | 3 |
| | выполнил 2 раза | 2 |
| | выполнил 1 раз | 1 |
| | не выполнил задание | 0 |
| 2 | Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине и на груди | |
| | технически правильная работа ног, при хорошем скольжении на спине и на груди | 5 |
| | незначительные ошибки | 3 |
| | не выполнил задание | 0 |
| 3 | Скольжение (гидродинамика) На груди: вытянутые руки вперед, лицо опущено в воду | |
| | скольжение 4 м | 5 |
| | скольжение 3 м | 4 |
| | скольжение 2 м | 3 |
| | не выполнил задание | 0 |
| 4 | Скольжение (гидродинамика) На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты | |
| | скольжение 4 м | 5 |
| | скольжение 3 м | 4 |
| | скольжение 2 м | 3 |
| | не выполнил задание | 0 |

Для зачисления на этап спортивной подготовки, начиная с НП-2, спортсмен должен сдать контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и комплексы контрольных упражнений для спортсменов соответствующего этапа, проходящих спортивную подготовку.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов СШОР разрабатывает обязательную техническую программу в виде комплекса контрольных упражнений, используемую ежегодно при оценке уровня технической

подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Нормативы для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, которые дают право перехода на следующий этап и следующий год подготовки, представлены в таблицах № 19- .

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА, НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО
ГОДА**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|-------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 115 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не менее | |
| | | | 10,0 | 10,5 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 3,5 | 3,0 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ первого года
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"
(в соответствии с Приложением № 8 к ФССП по виду спорта «плавание»)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,50 | 6,20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,45 | 6,15 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | 8 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 145 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,40 | 6,10 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,1 | 9,3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,35 | 6,05 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 10 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 155 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,5 | 4,0 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5,30 | 6,00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +7 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,9 | 9,1 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 150 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,0 | 4,0 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7 | 8 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах Т, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

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

(в соответствии с Приложением № 9 к ФССП по виду спорта «плавание»)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|------------------------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9,20 | 10,40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 7 |
| 5.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах ССМ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице 34.

Контрольные упражнения плавательной подготовки для зачисления и перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП и Т (этап спортивной специализации), ССМ

| Этап подготовки | Дистанция | Дистанция | Дистанция | Дистанция | Требования к разряду * |
|-----------------|---|-----------|-----------|----------------------|------------------------|
| НП-1** | 50м в/ст; 50м н/сп; 100м в/ст; 100м н/сп Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме баллов, набранных на четырех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков | | | | - |
| НП-2 ** | 50м в/ст; 50м н/сп; 50м батт; 50м брасс; 100м к/пл; 200м в/ст Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков | | | | с 9 лет 3 юн.-2 юн. |
| Т-1 | 50 м всеми способами | 100м к/пл | 400м в/ст | | 1 юн. |
| | Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков | | | | |
| Т-2 | 2 по 50 м любыми способами | 100м к/пл | 400м в/ст | 100 м любым способом | 1 юн.-III |
| | Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей | | | | |
| Т-3** | 2 по 50 м любыми способами | 200м к/пл | 800м в/ст | 100 м любым способом | III |
| | Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей | | | | |
| Т-4** | 2 по 50 м любыми способами | 200м к/пл | 800м в/ст | 100 м любым способом | II |
| | Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей | | | | |
| Т-5** | 2 по 50 м любыми способами | 200м к/пл | 800м в/ст | Дистанция по выбору | II - I |
| | Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей | | | | |
| ССМ | Дистанция по выбору в числе 20 лучших результатов | | | | КМС |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения

работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов планируются основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учетом задач тренировочного процесса.

Применяются различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от:

- этапа многолетней и периода годичной подготовки;
- уровня квалификации и тренированности спортсмена;
- задач, поставленных в том или ином занятии.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности пловцов – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности применяются для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований.

Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке. Программы занятий комплексной направленности предусматривают применение средств, в равной степени способствующих решению задач: повышения скоростных возможностей, мощности и емкости анаэробной алактатной системы энергообеспечения; повышения мощности и емкости анаэробной лактатной системы энергообеспечения и мощности аэробной; совершенствования техники решение задач тактической подготовки и др.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности

учитывается, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий используются разнообразные по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнения. Это дает возможность максимально разнообразить учебно-тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, определяющих его качество.

Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в плавании составляет 7-9 лет. Продолжительность этапа — 2 года. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

конце этапа у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст начала этапа –12 лет, оптимальный возраст начала этапа составляет 15-16 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В этом возрасте сохраняются высокие темпы увеличения длины и массы тела. Достигается максимум аэробной мощности. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 17 годам сформировываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

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

Влияние физических качеств на результативность

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

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

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

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности спортсмена имеют гетерохронное развитие (разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций). Двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных пловцов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное

развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

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

Таблица № 26

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

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

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

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

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

Таблица № 27

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

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

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

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице № 21 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в плавании.

Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы приведены в таблице № 23

Таблица № 29

| Разделы подготовки | Задачи тренировочного процесса |
|-----------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | <ul style="list-style-type: none"> - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов посредством выполнения общеподготовительных упражнений - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений - Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений - Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений - Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений |

| | |
|--|--|
| <p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) - Достижение и совершенствование приспособительных перестроек организма с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации. |
| <p>Техническая подготовка (ТП)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения |

| | |
|---|---|
| | <p>специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. - Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. - Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. |
| <p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. - Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира. - Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. - Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. - Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. - Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. |

| | |
|--|---|
| | - Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства. |
|--|---|

Этап начальной подготовки первый год.

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:

- а) стоя на дне;
- б) с доской;
- в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
- а) раздельно (руки с подхватом ног);
- б) на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
- а) с опорой;
- б) с доской;
- в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
- а) стоя на дне;
- б) с доской;
- в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
- а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
- а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
- б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
- а) спад в воду из положения сидя на бортике;
- б) спад в воду из положения сидя на бортике;
- в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление; упражнение на координацию.

Этап начальной подготовки второй год

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.

- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отд. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отд. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) х 50 (отд. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Этап начальной подготовки третий год

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения в упорах в висах.
- Упражнения на расслабление.
- Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка:

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
- Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
- Упражнения на растягивание и подвижность.

Контрольные испытания и соревнования суша:

- Подтягивания, отжимания.
- Прыжки в длину с места.
- Скакалка за 30 секунд.
- Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

- Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания
- 1500м кролем.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 и 2 года

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 1-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 2-го года:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

В тренировочном процессе тренировочных групп 1,2 годов обучения применяются следующие упражнения:

- Кроль на груди.
- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами дельфином.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
- Кроль на спине.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.

- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
- Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
- Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 3-го года:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов на тренировочном этапе 4-го-5-го года:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов

сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

В тренировочном процессе групп 3, 4 и 5 годов применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.

- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отд. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отд. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отд. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

В годичном цикле в группах совершенствования спортивного мастерства целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки:

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

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | | |
|---|---|------------------|-----------------|--|
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |

| | | | | |
|---|--|---|-------------|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| ... | ... | ... | ... | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

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

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется СШОР на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, календарным планом спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

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

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

- Выполнения плана спортивной подготовки;
- Прохождения предварительного соревновательного отбора;
- Наличие 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 СШОР;

- Выполнения требований инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами СШОР.

- 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.

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

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

Лица, принимающие участие в учебно-тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

□ персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия определяется решением педагогического совета по представлению старших тренеров;

□ лица, ответственные за организацию учебно-тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на учебно-тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

□ сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного учебно-тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана учебно-тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Требования к участию спортсменов, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов, проходящих спортивную подготовку, проводится в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ). Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий. Спортсмены обязаны соблюдать следующие требования при проведении учебно-тренировочных занятий:

□ выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;

□ выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

□ выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий по плаванию:

- вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

- допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через вахту по установленному порядку.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: тренер-преподаватель является в бассейн к началу

прохождения спортсменов через вахту. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна; выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя. Тренер-преподавателя обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов; присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается; спортсмены и группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 22);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 23);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №30

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
| 6. | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в СШОР, обеспечиваются проездом, к месту проведения спортивных мероприятий (тренировочных мероприятий) и обратно, питанием и проживаем.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

6.2 Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер-класса;
- методическая поддержка инициатив и достижений педагогов.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
3. Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.
4. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
1. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
5. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
6. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164)
10. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: 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: 555 р. 50 к.

11. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: 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

12. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.): 436 р.

13. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.

14. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.

15. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.

16. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.

17. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской

Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.

18. Козлов.А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2012. - 52 с.: ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.

19. Крылов.А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.

20. Максимова.М.Н. Теория и методика синхронного плавания: 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: 550 р.

21. Павлова.Т.Н.Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.

22. Плавание: [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М.: АСТ: Астрель, 2010. - 31,[1] с.: ил. - 89 р.

23. Спортивное плавание. Путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1): 978-5-9718-0560-1.

24. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А.Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2: 608 р. 30 к.

25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). -

Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5: 900 р.

26. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.

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

6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
<https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;2
<http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
<http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
<http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
<http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта;
<http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;
<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
<http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
<http://www.spbswim.ru> - Федерация плавания Санкт-Петербурга
<https://centrws.ru/> - Центр поддержки и развития водных видов спорта

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 3DCE44E27A2C8FBA7768920A334D477B
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Действителен с 14.04.2023 по 07.07.2024
Издатель Казначейство России
Дата и время подписи 26.05.2023 15:41