Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва "Ижора" Колпинского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета, протокол от 28.10.2021 г. № 30/21

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР "Ижора" Колпинского района Санкт-Петербурга
_____ Андреева Т.В.
Приказ от 28.10.2021 г. № 339-О

Вид спорта - плавание

Программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 01 июня 2021 № 391

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

2021 год

Программа подготовлена авторским коллективом ГБУ СШОР «Ижора» в составе:

Андреева Т.В. – МСМК по гребле на байдарках и каноэ, соискатель Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), директор ГБУ СШОР «Ижора»;

Петровская Е.В. - соискатель Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), Заместитель директора ГБУ СШОР «Ижора» по учебно-спортивной работе.

Каткова И.А.- инструктор-методист ГБУ СШОР «Ижора»;

Программа спортивной подготовки по плаванию ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга предназначена для тренеров, работающих на отделении плавания Государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к программе спортивной подготовки по виду спорта плавание

1.1 Название федерального стандарта спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. г. № 391), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовки по виду спорта «Плавание» спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и других специалистов ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – СШОР «Ижора») и является основным документом тренировочной работы.

1.2 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранения здоровья.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта плавание, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

1.3 Сроки реализации Программы

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

1.4 Характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительный особенности

Плавание – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в плавании проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 50 м (бассейн 25м)	007	027	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25м)	007	028	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25м)	007	030	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25)	007	031	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м (бассейн 25)	007	032	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
			на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
			на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
			на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
			на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
			Баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
			брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я

			брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
			брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
			брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
			брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
			брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
			комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
			комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
			эстафета 4х100 м -вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х100 м - вольный стиль-смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
			эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
			эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
			эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
			эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
			эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
			эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
			эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
			эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
			эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
			эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
			эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	8	1	1	Я
			открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
			открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
			открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
			открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
			открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
			открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я

			открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я

Отличительные особенности вида спорта «плавание»

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде - воде и движения пловца выполняются в горизонтальном положении.

Современная методика тренировки пловцов направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе

соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

В - Втягивающий мезоцикл – для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы.

Б - Базовый мезоцикл (накопительный) – для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости, силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности.

КП - Контрольно-подготовительный мезоцикл - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества спортсмена на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

С - Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно не высоким по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В переделах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется, например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей определяющих специальную подготовленность спортсменов.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

(Приложение № 1 к ФССП)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.
Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

(Приложение № 2 к ФССП)

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам групп ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план - график.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны.

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

При составлении индивидуального плана для спортсменов этапов ССМ, ВСМ тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузку в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений.

При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;
— степень восстановления после предыдущих занятий.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (приложение № 3 к ФССП)

(Приложение № 3 к ФССП)

Таблица 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание"

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5

2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание"

(Приложение № 4 к ФССП)

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами вида спорта «плавание»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП).

Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение № 5 к ФССП)

Таблица 5

№ п/п	**Вид тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Число участников тренировочного мероприятия**
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						

1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	учреждения среднего профессиональног о образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				

2.8 Годовой план спортивной подготовки

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Таблица 6

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	14	14	17	12	12	15	14	15	15	15	13	**172**
Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	**62**
Техническая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	**60**
Теоретическая подготовка		1	1		1			1		1		1	**6**
Тактическая подготовка		1		1		1	1		1		1		**6**
Психологическая подготовка			1		1	1		1		1		1	**6**
Итого часов	**26**	**26**	**26**	**28**	**24**	**24**	**26**	**26**	**26**	**28**	**26**	**26**	**312**

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2-3 года (9 часов в неделю)

Таблица 7

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	19	19	19	19	20	22	21	19	19	19	19	**235**
Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	9	**117**
Техническая подготовка	8	7	8	9	6	3	5	7	10	8	8	10	**89**
Теоретическая подготовка		1		1	1	1	1		1	1	1	1	**9**
Тактическая подготовка		1	1		1	1	1	1		1	1	1	**9**
Психологическая подготовка	1		1	1	1	1		1		1	1	1	**9**
Итого часов	**39**	**38**	**39**	**39**	**38**	**36**	**39**	**40**	**39**	**40**	**40**	**41**	**468**

Примерное распределение часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 года (14 часов в неделю)

Таблица 8

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	23	28	28	29	25	26	30	28	30	29	29	30	**335**
Специальная физическая подготовка	19	17	18	18	19	17	18	17	17	17	17	17	**211**
Техническая подготовка	13	11	11	11	11	9	11	11	10	11	10	11	**130**
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**22**
Тактическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**15**
Психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	**15**
Итого часов	**62**	**59**	**61**	**62**	**60**	**56**	**63**	**60**	**61**	**61**	**60**	**63**	**728**

Примерное распределение часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 года (18 часов в неделю)

Таблица 9

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	21	27	28	29	27	23	30	28	28	29	28	30	**328**
Специальная физическая подготовка	25	29	28	29	28	28	29	28	28	28	28	29	**337**
Техническая подготовка	24	15	15	15	15	14	15	15	15	15	14	15	**187**
Теоретическая подготовка		2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	**28**
Тактическая подготовка	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	**28**
Психологическая подготовка	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	**28**
Итого часов	**78**	**77**	**78**	**80**	**77**	**72**	**82**	**77**	**78**	**79**	**77**	**81**	**936**

Примерное распределение часов для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 год (28 часов в неделю)

Таблица 10

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	26	26	30	27	21	29	28	26	30	26	31	**320**

Специальная физическая подготовка	65	53	53	51	53	50	52	53	55	51	55	51	**642**
Техническая подготовка		30	30	30	30	28	30	28	28	28	28	30	**320**
Теоретическая подготовка	22	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	**58**
Тактическая подготовка	10	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	**58**
Психологическая подготовка	6	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	**58**
Итого часов	**123**	**121**	**122**	**123**	**122**	**112**	**124**	**121**	**122**	**121**	**121**	**124**	**1456**

Примерное распределение часов для этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

Таблица 11

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	21	22	24	28	28	14	26	27	25	23	19	25	**282**
Специальная физическая подготовка	70	68	67	66	63	67	66	64	64	68	68	68	**799**
Техническая подготовка	20	33	31	32	31	30	32	31	31	31	32	32	**366**
Теоретическая подготовка		6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	**67**
Тактическая подготовка	12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**67**
Психологическая подготовка	8	6	6	7	6	6	8	6	8	6	8	8	**83**
Итого часов	**131**	**140**	**139**	**144**	**139**	**128**	**144**	**139**	**139**	**139**	**138**	**144**	**1664**

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.

Занимающиеся этапа СС должны принимать участие в судействе на внутришкольных, районных соревнованиях.

Таблица 12

План инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Период	Ответственный
1	Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта плавание	В течение года	Тренеры групп ТЭ, ССМ и ВСМ
2	Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки	В течение года	Тренеры групп ССМ и ВСМ
3	Практическое занятие по построению тренировочного занятия	В течение года	Тренеры групп ССМ и ВСМ

2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно сдавшие нормативы для зачисления соответствии с ФССП и прошедшие конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст занимающихся, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

Требования медицинского обеспечения к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- медицинский допуск спортсменов для участия в соревнованиях;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Возрастные требований к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- необходимо соблюдать возрастные нормативы для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и возрастные требования к участию в спортивных соревнованиях.

При осуществлении спортивной подготовки необходимы следующие психофизические требования к спортсменам:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Медико-биологические мероприятия

Тестирование проводится для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

В процессе врачебно-педагогического контроля проводится медико-биологическое обследование. Оно служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это

позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся.
- планирование занятий исключающим одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

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.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование восстановительных мероприятий

Таблица 13

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия	В течение года	Тренеры, врачи спортивной медицины

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.11 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.11.1 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 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, должна быть размещена на информационном
стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.11.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов и для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе проводятся в

соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении согласно этапу спортивной подготовки.

Таблица 14

Этап подготовки	Мероприятие	Ответственные за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль
	Проверка лекарственный препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в три месяца
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	Тренер	1 раз в три месяца
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль
	Проверка лекарственный препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в три месяца
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	Тренер	1 раз в три месяца
Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФСПП)

Основными формами тренировочной работы являются: теоретические занятия (в форме бесед, лекций, анализа спортивных фильмов, видеозаписей, фотоматериалов, спортивной литературы); практические занятия (могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные и количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые), участие в тренировочных мероприятиях (сборах), контрольные занятия (обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки), участие в соревнованиях различного ранга; участие в медико-восстановительных мероприятиях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

В исключительных случаях, когда нет возможности провести занятие тренером проводится тренировочное занятие в форме **самоподготовки**. Спортсмен самостоятельно проводит тренировочное занятие по плану занятия тренера.

Приложение № 6 к ФССП
Таблица 15

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.

3.2 Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Начальная подготовка первый год подготовки.
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 (бортика);;
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 вверху (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 координации.

Начальная подготовка второй год подготовки

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 (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) х 50 (отз. 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.)

Начальная подготовка третий год подготовки

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.

Тренировочные группы 1 и 2 годов подготовки

- 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.

Тренировочные группы 3, 4 и 5 годов подготовки

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 (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 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.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов трепировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

3.4 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Рекомендации по организации психологического сопровождения

Психологическое сопровождение предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологического сопровождения вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям, тренировочных занятий и соревнований.

Психолого-педагогическими методами воздействия являются:
разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в период с 1 апреля по 31 августа.

Нормативы для зачисления в группы на каждом этапе спортивной подготовки представлены в таблицах 10-15.

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

(приложение № 7 к ФССП)

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
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 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			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
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	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

(приложение № 8 к ФССП)

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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		

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 18

	юноши	девушки
Контрольное упражнение	отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 4 м (на время, с)	
	не более	
	3,2	3,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

(приложение № 9 к ФССП)

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 20

	юноши	девушки
Контрольное упражнение	отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	
	не менее	
	15 м	14 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

(приложение № 10 к ФССП)

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 22

	юноши	девушки
Контрольное упражнение	отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	
	не менее	
	16 м	15 м

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "плавание";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "плавание";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранения здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса проводится в форме контрольно-переводных нормативов. Сроки проведения, как правило, с мая по август включительно.

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

Для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-1

Таблица 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
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 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			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
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	

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-2

Таблица 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 4 м	с	не более	
			3,2	3,5

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-1 и ТЭ-2

Таблица 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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	отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 4 м	с	не более	
			3,2	3,5

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-3 и ТЭ-4

Таблица 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 4 м	с	не более	
			3,2	3,5

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-5

Таблица 27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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
2.5	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	м	не менее	
			15	14

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ-1 и ССМ-2

Таблица 28

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3х10 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
2.5	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	м	не менее	
			15	14

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ-3

Таблица 29

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0

1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	м	не менее	
			16	15

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ВСМ

Таблица 30

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5	Отталкиванием двух ног скольжение на воде лежа на груди, руки вперед (без учета времени)	м	не менее	
			16	15

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Таблица 31)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 32)
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

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

Таблица 31

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

(приложение № 11 к ФССП)

Таблица 31

№	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	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мат 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 гимнастичекая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 12 к ФССП)

Таблица 32

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

5	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Под ред. Т.М. Абсалямова и Т.С. Тимаковой. Научное обеспечение подготовки пловцов. – Москва. ФиС. 1983 г.
2. В.Н. Платонов С.М. Вайцеховский. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва. ФиС. 1985 г.
3. В.П. Платонов С.Л. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. – Москва. 1990 г.
4. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XII века. – Москва. 2016 г.
5. Тудор Бомпа Карло А Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки. - Москва. 2016 г.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1.Видеокамера для подводной видеосъёмки

Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Электронный ресурс http://www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской федерации
2. Электронный ресурс http://kfis.spb.ru Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс http://www.russwimming.ru Всероссийская федерация плавания
4. Электронный ресурс http://spbswimfed.ru Федерация плавания Санкт-Петербурга

Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Н.Ж Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов.- Москва. ФиС. 1986 г.
2. Под ред. Т.М. Абсалямова и Т.С. Тимаковой. Научное обеспечение подготовки пловцов. – Москва. ФиС. 1983 г.
3. В.Н. Платонов С.М. Вайцеховский. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва. ФиС. 1985 г.
4. Под ред. В.М. Зациорского. Биомеханика плавания (зарубежные исследования). – Москва. ФиС. 1981 г.
5. В.П. Платонов С.Л. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. – Москва. 1990 г.
6. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XII века. – Москва. 2016 г.

7. Тудор Бомпа Карло А. Буцциселли. Периодизация спортивной тренировки, - Москва. 2016 г.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Видеокамера для подводной видеосъёмки

Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Электронный ресурс http://www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской федерации
2. Электронный ресурс http://kfis.spb.ru Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс http://www.russwimming.ru Всероссийская федерация плавания
4. Электронный ресурс http://spbswimfed.ru Федерация плавания Санкт-Петербурга