

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУС «Физкультурно-  
спортивный центр «Волхов»

Прохорова Д. Ю.



*А. Прохорова*  
10» 08

2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

**Срок реализации программы:**

- начальная подготовка – 3 года;
- тренировочный этап (спортивная специализация) – 5 лет;
- совершенствование спортивного мастерства – не ограничен;
- высшее спортивное мастерство – не ограничен.

г. Волхов

2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи программы

1.2. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления и перевода на этапы подготовки спортивного резерва, наполняемость в группах на этапах подготовки спортивного резерва по виду спорта "плавание"

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

2.4. Режимы тренировочной работы

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

2.12. Кадровое обеспечение по подготовке спортивного резерва

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.8. Планы применения восстановительных средств

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

3.10. Инструкторская и судейская практика

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих подготовку спортивного резерва на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки спортивного резерва, выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий этап подготовки спортивного резерва

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

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц проходящих подготовку спортивного резерва

4.5. Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на этапы подготовки спортивного резерва

4.6 Методические указания по организации тестирования

#### 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

5.2 Список Интернет-ресурсов

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

## 1. Пояснительная записка

Программа организации и обеспечения спортивного резерва по виду спорта «плавание» (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» предназначена для организации тренировочной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки спортивного резерва, а также для обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации по плаванию.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999;

- приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями);
- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);
- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года утвержденная Распоряжением правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р;
- Методические рекомендации «Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва», утверждённые Министерством спорта Российской Федерации от 11 апреля 2023 года;
- Приказ Минспорта РФ от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации";
- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- \*с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 03.04.2013 г. №164, "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- \*Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284;
- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными

актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в ФСЦ «Волхов».

---

\* - утвержденные федеральные стандарты спортивной подготовки способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной дополнительной образовательной программы.

### **1.1. Цели и задачи программы**

Цели программы: подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта для участия в официальных областных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях в составе сборных команд Волховского района, Ленинградской области и Российской Федерации.

Задачи программы:

- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Плавание»;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «Плавание»;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки спортивного резерва;
- Обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- Повышение уровня общей и специальной физической, специальной технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Плавание»;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Программа предусматривает возможные риски, связанные с:

- ограничительными мерами, карантином, локдауном, отменой

тренировочных занятий согласно распоряжению уполномоченных органов и должностных лиц;

- больничным листом тренера по виду спорта (документ, удостоверяющий временную нетрудоспособность работника и подтверждающий его временное освобождение от работы);
- с государственными праздниками (нерабочие праздничные дни).

#### Минимизация возможных рисков:

- корректирование плана тренировочного занятия в связи с отменой занятий;
- замена тренера по виду спорта в связи с больничным листом;
- работа в выходные и праздничные дни на основании приказа директора учреждения.

Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп занимающихся при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Волховского района, Ленинградской области, Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных учреждений, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренерского (педагогического) и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля и

зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом тренировочном этапе.

## **1.2. Характеристика плавания как вида спорта и его отличительные особенности**

Плавание - один из древнейших видов спорта, наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию закаливанию и профилактике простудных заболеваний. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т. е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.



Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.

Соревнования по плаванию на Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1896 в Афинах и с тех пор включались в программу каждой последующих игр.

Программа соревнований на Олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 x 100 м, 4 x 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4 x 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 — у женщин).

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км. Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 1.

**Таблица 1**

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Плавание» - 0070001611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я

вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	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 4 х 100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4 х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	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
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4 x 1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

### 1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Специфика подготовки пловцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- обучение технике плавания, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд России, области, района;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. В Программе предложен материал с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий,

календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления подготовки спортивного резерва являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

После каждого года занятий на этапах подготовки спортивного резерва, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам выполнения нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки спортивного резерва.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Структура организации системы многолетней подготовки спортивного резерва формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения подготовки спортивного резерва по этапам и периодам подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой в подготовке спортивного резерва, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения подготовки спортивного резерва, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов-пловцов является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 и более лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся плаванием в соответствии с этапами подготовки.

Система подготовки спортивного резерва состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов, которые разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй и третий год подготовки);
- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года

подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);

- этап ССМ: без ограничений;
- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, прохождение следующего этапа подготовки спортивного резерва не допускается.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет физкультурно-спортивного центра может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; овладение жизненно необходимых навыков плавания; обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап (ТЭ).** Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по этапам подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основные задачи подготовки: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической

подготовленности; освоение и совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактики плавания; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактики плавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение стабильных высоких спортивных результатов.

Для обеспечения этапов подготовки в организации, осуществляющих подготовку спортивного резерва, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортсмены, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, остаются на повторный год. Выпускниками спортивных школ являются спортсмены, прошедшие все этапы подготовки и выполнившие контрольные нормативы. Выпускникам отделения плавания физкультурно-спортивного центра «Волхов» выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня спортивной подготовленности.



**2.1. Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления и перевода на этапы подготовки спортивного резерва, наполняемость в группах на этапах подготовки спортивного резерва по виду спорта "плавание"**

Программа определяет порядок выполнения работ по подготовке спортивного резерва по виду спорта «Плавание» для лиц следующих возрастных категорий: **U8** (8-9 лет), **U10** (10-11 лет), **U12**(12-13 лет), **U14** (14-15 лет), **U16** (16-17 лет), **U18** (18 лет и старше) и определяет соответствующие этапы.

Возраст зачисления определяется по году рождения (на 31 декабря текущего года). Максимальный возраст лиц для прохождения Программы не ограничен. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации тренировочного процесса. Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления и перевода на этапы подготовки спортивного резерва и наполняемость в группах указаны в таблице №2.

**Таблица № 2**

Этапы подготовки спортивного резерва	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	
			Минимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)
Начальная подготовка (U 8)	3	7	14	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (U 10,U12, U14, U16)	5	8	10	12-16
Совершенствование спортивного мастерства (U14, U16, U18+)	Без ограничений	13	3	7
Этап высшего спортивного мастерства (U16, U18+)	Без ограничений	15	2	4

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки спортивного резерва

Построение подготовки зависит от календаря официальных спортивных соревнований (мероприятий), периодизации подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсмена и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по плаванию.

**Таблица №3**

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки					
	НП (U8)		ТЭ (U 10,U12, U14, U16)		ССМ (U14, U16, U18+)	ВСМ (U16, U18+)
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
Инструкторская (тренерская) подготовка и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки занятию, а также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 1 академический час.

Порядок комплектования групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности), осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, а также уровнем освоения программы.

На этапе НП (U8) зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Учреждение), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России. Организация приема и зачисления лиц, поступающих для освоения программы, осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения, регламентирующие данный порядок.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастной категории, физической подготовленности, участия в тренировочных мероприятиях (сборах) и спортивных соревнованиях, результатов контрольных нормативов и положительной динамики всех показателей по ходатайству тренеров и с учетом мнения Тренерского совета Учреждения.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан выполнить контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве подготовки, согласно требованиям к результатам этапа подготовки спортивного резерва, установленным Учреждением.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки спортивного резерва по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

Режим тренировочных занятий для лиц разных возрастных категорий имеет свою специфическую особенность.

Возможность объединения спортсменов разных возрастных категорий на тренировочном занятии допускается в следующих случаях: уровень физической подготовленности спортсмена соответствует данной группе; количество лиц согласно наполняемости групп одной возрастной категории не превышает максимальных показателей.

Продолжительность тренировочной нагрузки может определяться по количеству часов в неделю для старшей возрастной группы согласно Программе. Установление тренировочной недельной нагрузки определяется в индивидуальном порядке решением тренерского совета и тарификационной комиссией Учреждения.

При малом количестве лиц одной (разной) возрастной категории

допускается снижение тренировочной недельной нагрузки не более 25 % в индивидуальном порядке решением тренерского совета и тарификационной комиссии Учреждения.

При наличии у лиц определенной возрастной категории высокого и стабильного уровня физической подготовленности допускается увеличение тренировочной недельной нагрузки не более чем на 50 % в индивидуальном порядке решением тренерского совета и администрацией Учреждения.

В зависимости от условий и организации занятий, спортивных соревнований, работа осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивного резерва.

Выполнение работ с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва, включает в себя:

- организацию и проведение общей физической и специальной физической подготовки, специальной технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий;
- работу по индивидуальным планам;
- организацию и проведение восстановительных мероприятий;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях (сборах),
- инструкторская и судейская практика;
- организацию и проведение тестирования и контроля;
- организацию и проведение официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

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

Соревнования в плавании – часть процесса подготовки спортсменов, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревновательная деятельность - прежде всего это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и личнокомандные. Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

Детская - девочки 9-10 лет, мальчики 11-12 лет; 13

Младшие юноши - девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;

Старшие юноши - девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;

Юниоры - девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет;

Мужчины старше 18 лет, женщины - старше 16 лет;

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-пловцов представлен в таблице 4.

**Таблица 4**

**Нормативы соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

Виды соревнований	Этапы 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	--	1	2	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календарных планов международных, всероссийских, зональных, областных, районных и других соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь Всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности тренировочной работы:

→ Формирование (комплектование) групп подготовки спортивного резерва, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки спортивного резерва по виду спорта плавание определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

→ В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивного резерва.

→ Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

→ Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета 52 недели (в том числе летняя тренировочная кампания 6-8 недель); 44-46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва и дополнительно 6-8 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Организация тренировочного процесса осуществляется на «суше» и на «воде» в течение спортивного сезона.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями \*федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

---

\* - утвержденные федеральные стандарты спортивной подготовки способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной дополнительной образовательной программы.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией учреждения индивидуально. Для обеспечения круглогодичности подготовки спортивного резерва, подготовки

к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, осваивающих Программу, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам подготовки спортивного резерва (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей подготовку спортивного резерва
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	-	14	18	18	Не менее 70% от состава

	общей и (или) специальной физической подготовке					группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток		Участники соревнований
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			В соответствии с правилами приема

Организация тренировочного процесса осуществляется на «суше» и на «воде» в течение спортивного сезона. Программа рассчитана на 52 недели (в том числе летняя тренировочная кампания 6-8 недель) с 1 июля по 31 августа и тренировочные мероприятия (сборы). Спортивный сезон длится с 1 сентября по 31 августа.

На этапах U18 планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается тренером и администрацией учреждения индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на этапе U18), медико-восстановительные мероприятия, контрольно-переводные нормативы и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание тренировок составляется администрацией учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.



Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Продолжительность занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах ССМ и ВСМ, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю, - 4-х часов,
- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ подготовки спортивного резерва, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы подготовки спортивного резерва более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

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

В таблице № 6 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-пловцов.

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

**Таблица 6**

Этапный норматив	Этапы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14	14
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	728	728

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов с учетом этапов (периодов) подготовки (в астрономических часах) предоставлены в таблице № 6.

Необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм. При объединении в одну группу на одну дорожку спортсменов, проходящих подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для спортсменов групп ССМ.

### 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к

## **лицам, проходящим подготовку**

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы подготовки спортивного резерва.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры в спортивном диспансере района.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год для спортсменов, включенных в состав сборной команды региона.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

### *Возрастные требования*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и указанных в таблице № 2 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### *Психофизические требования*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

### **Психофизические состояния спортсменов**

**Таблица № 7**

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
1. В тренировочной	Тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует

бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления пловцов в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером психологическим настроением спортсменов.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать

необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице 8.

### **Режимы тренировочной работы**

**Таблица 8**

Этапы подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	1	6
	2	9
	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14
	2	14
	3	18
	4	18
	5	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	28
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля над ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более



	индивидуально го пользования	количество	единица	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)	число использования (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штуки	На зан има ющ его ся  На зан има ющ его ся  На зан има ющ его ся	--	--	--	--	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штуки		--	--	--	--	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штуки		--	--	--	--	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пары		--	--	--	--	1	1	1	1
5	Купальник женский	штуки		--	--	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пары		--	--	--	--	1	1	1	1
7	Очки для плавания	пары		--	--	2	1	2	1	2	1
8	Плавок (мужские)	штуки		--	--	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штуки		--	--	--	--	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штуки		--	--	--	--	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штуки		--	--	--	--	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штуки		--	--	2	1	3	1	3	1

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки; спортивной экипировкой; проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по подготовке спортивного резерва, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по подготовке спортивного резерва.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по плаванию указаны в таблице 11.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым**



**для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 11**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели от 1 до 5 кг.	штук	10
3.	Гимнастические палки	штук	10
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
8.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч баскетбольный, волейбольный	штук	15
11.	Мяч ватерпольный	штук	5
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер настенный электронный	штук	2
18.	Секундомер электронный (профессиональный)	штук	8
19.	Скамейка гимнастическая	штук	6
20.	Стенка гимнастическая		
21.	Тренажер для отработки гребка (гребной тренажер)	штук	4
22.	Электронные часы учебного времени с показом t воды и воздуха	штук	1

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Таблица № 12**

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе	Наполняемость занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся при совмещении групп*
НП**	1	7	7-9	14	15	25
НП**	2		8-10	14	15	25
НП**	3		9-11	12	15	25
ТЭ	1	9	10-12	10	12	18
ТЭ	2		11-13	10	12	18
ТЭ	3		12-14	10	12	18

ТЭ	4		13-15	10	12	16
ТЭ	5		14-16	10	12	16
ССМ	Не	12		3	7	10
ВСМ	ограничен	14		2	4	6

### Примечание

\* при объединении в одну группу лиц, проходящих подготовку спортивного резерва на одной дорожке разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

\*\*в группах начальной подготовки состав спортсменов может изменяться в целях совершенствования системы отбора одаренных к плаванию детей.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

*В подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. 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.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после

тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего 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.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах 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 пловцов.

## **2.12. Кадровое обеспечение по подготовке спортивного резерва**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку спортивного резерва, должен соответствовать требованиям, установленным 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).

Для учреждения осуществляющего подготовку спортивного резерва (спортивные клубы, центры физической культуры и спорта и т.п.) и физкультурно-спортивные занятия с постоянным и (или) переменным составом занимающихся, целесообразно руководствоваться нормативами штатной численности, сформированными Минспортом России (таблица 13). При этом при подготовке расчетов следует руководствоваться рекомендациями Минспорта России по определению категории организации.

Штатное расписание физкультурно-спортивного центра определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, выполняющих Работу тренировочной направленности, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки,

утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

**Типовая таблица для определения штатной численности учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва и физкультурно-спортивные занятия с постоянным и (или) переменным составом занимающихся**

**Таблица 13**

Наименование должностей в штатном расписании	Категория организации			
	Первая	Вторая	Третья	Четвертая
	Рекомендуемое количество ставок			
Директор	1	1	1	1
Заместители директора (при расчете количества ставок на организацию необходимо учитывать контингент спортсменов и наличие не менее двух структурных подразделений в непосредственном подчинении):				
Заместитель директора по спортивной работе	1	1	1	1
Заместитель директора по методической работе	1	1	1	-
Заместитель директора по финансово-хозяйственной деятельности	1	1	1	-
Заместитель директора по безопасности	1	1	-	-
Заместитель директора по науке	1	-	-	-
Заведующий отделением (начальник отдела)	1 на каждое структурное подразделение		2	-
Старший инструктор-методист	2 и более	2	1	-
Инструктор-методист	1 на каждые 6 ставок тренеров	Не менее 1 на каждое отделение по виду спорта, в котором не менее 6 групп спортсменов		1
Инструктор-методист по адаптивной физической культуре (далее - АФК)	1 на каждые 6 ставок тренеров	Не менее 1 на каждое отделение по виду спорта, на котором не менее 6 групп спортсменов		
Спортсмен-инструктор, спортсмен, спортсмен-ведущий	4 и более	4	3	2

Тренер, тренер-преподаватель	В соответствии с планом комплектования организации			
Старший тренер-преподаватель				
Тренер-преподаватель по АФК	В соответствии с планом комплектования организации			-
Старший тренер-преподаватель по АФК				
Педагог-психолог (психолог)	2	2	1	-
Педагог-организатор	2	1	1	-
Юрисконсульт	1	1	1	-
Врач	1	1	1	-
Медицинская сестра (брат) без учета медицинской сестры (брата) по массажу и медицинской сестры диетической	2	2	1	1
Медицинская сестра (брат) по массажу	Не менее 1 ставки на каждые 30 спортсменов этапов ВСМ и ССМ			-
Главный бухгалтер	1	1	1	-
Бухгалтер	2	1	1	1
Экономист	1	1	-	-
Кассир	1	1	-	-
Секретарь руководителя (или документовед)	1	1	1	1
Заведующий хозяйством	-	-	-	1
Заведующий складом (при наличии в подчинении не менее двух ставок кладовщиков)	1	1	-	-
Кладовщик	2	2	1	1
Уборщик служебных и производственных помещений	1 ставка на 500 кв.м убираемой площади			
Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	1 ставка на 400 кв.м обслуживаемой площади			
Дворник	По нормативам убираемой площади, установленным нормативными правовыми актами публично-правовых образований			
Дежурный администратор	4 ставки - при круглосуточной охране			

При практическом применении норм, определенных с помощью таблицы 13, рекомендуется использовать существующий опыт субъектов РФ и муниципальных образований, а также утверждать данные нормативы правовым актом соответствующего уровня.

Оплата труда работников осуществляющих подготовку спортивного резерва осуществляется в соответствии с Приказом МБУС «ФСЦ «Волхов» от 28 октября 2022 года №139 «Об утверждении Положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»».

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам

подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам подготовки спортивного резерва, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

### **3.1. Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование, проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено



отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

### **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта**

**Таблица № 13**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7лет	8лет	9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание

оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя 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 тренировки 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 дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году

спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

**Тренер обязан:**

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

3. Подавать докладную записку руководству бассейна и администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

5. Спортсмены занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

6. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

8. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися

в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### Нормы площади зеркала воды для ванны бассейна

Таблица № 14

Возраст (лет)	Площадь зеркала воды на 1 чел/м <sup>2</sup>
7-11	3
11-14	4
старше 14	5
спортсмены	8,3

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

**Примерный план-график объема тренировочных и соревновательных нагрузок в группах начальной подготовки 1 года**

Таблица № 15

Разделы подготовки	Месяцы												Все го
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	12	14	14	14	15	14	14	15	13	15	21	26	187
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	-	63
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	2	-	56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	1					1			1				3
Соревнования и контрольные испытания	1					1			1				3
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный план - график объема тренировочных и соревновательных нагрузок в группах начальной подготовки 2, 3 года**

Таблица № 16

Разделы подготовки	Месяцы												Все го
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	

Общая физическая подготовка	20	21	19	20	19	21	19	20	20	21	25	32	257
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	117
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	-	84
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия			1	1	1		1	1					5
Соревнования и контрольные испытания	1		1		1		1		1				5
	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный план - график объема тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочных группах 1, 2 года**

**Таблица № 17**

Разделы подготовки	Месяцы												Все го
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	24	24	24	23	23	22	23	24	24	26	32	44	313
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Техническая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	9	-	146
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	-	29
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
	60	61	61	61	60	60	61	61	61	61	60	61	728



медицинские мероприятия													
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
	122	123	122	122	122	122	122	123	121	122	117	118	1456

**Примерный план - график объема тренировочных и соревновательных нагрузок в группах высшего спортивного мастерства**

**Таблица № 20**

Разделы подготовки	Месяцы												Все го
	Сент	Окт	Ноя	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Общая физическая подготовка	45	45	45	45	44	45	45	45	45	44	45	44	537
Специальная физическая подготовка	44	44	45	44	45	44	44	44	44	45	44	45	532
Техническая подготовка	41	40	40	40	40	41	40	41	40	40	41	40	484
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	7	75
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-	36
	139	139	139	139	138	140	139	140	140	139	136	136	1664

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения

основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой сложную



социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах подготовки спортивного резерва. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* — является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки спортивного резерва. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы *врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Важное воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомлений или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются

рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены

следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах подготовки спортивного резерва - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания Предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психологопедагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

#### *Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки 1, 2-3 годов. Для детей 7-12 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: укрепление здоровья; приобретение разносторонней физической подготовленности; овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

#### **Примерный тематический план начальной подготовки**

**Таблица № 21**

№	Программный материал	НП 1	НП 2-3
---	----------------------	------	--------

		года (час)	года (час)
1	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> : легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	187	257
2	Специальная физическая подготовка и спортивно - техническая подготовка (на суше, в воде): <i>специальные физические упражнения</i> : упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	63	117
3	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	56	84
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике	3	5
5	Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты (все по календарю физкультурных и спортивных мероприятий на год). Медицинское обслуживание	3	5
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы тренировочных этапов, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками.

### **Программный материал для тренировочного этапа**

Для подростков 13-18 лет основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; Развитие скоростно-силовых возможностей; формирование общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

### Примерный тематический план тренировочного этапа подготовки

Таблица № 22

№	Программный материал	ТГ 1 года (часов)	ТГ 2 года (часов)	ТГ 3 года (часов)	ТГ 4 года (часов)	ТГ 5 года (часов)
1	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	223	268	313	308	346
2	Специальная физическая подготовка и спортивно - техническая подготовка (на суше, в воде): <i>специальные физические упражнения:</i> координации, максимальной силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	146	175	204	250	281
3	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней:</i> - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло;	104	125	146	190	215

	эстафетное плавание					
4	<p>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: -диспансерное обследование у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.</p>	21	25	29	42	47
5	<p>Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе городских, районных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов</p>	26	31	36	42	47
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	520	624	728	832	936

**Примерный тематический план этапа  
совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица № 23**

№	Программный материал	ССМ
1	<p>Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.</p>	546
2	<p>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробноанаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p>	381
3	<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и</p>	



	совершенствование в ней : - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание	419
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: - диспансерное обследование у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.	55
5	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе городских, районных и других соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.	55
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>1456</b>

### **Примерный тематический план этапа высшего спортивного мастерства**

**Таблица № 24**

№	Программный материал	ВСМ
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	546
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробноанаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	485
3	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней : - имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Прыжки в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание	419

4	<p>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: - диспансерное обследование у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия.</p>	55
5	<p>Участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>- Тренировочные мероприятия</p>	214
ВСЕГО ЧАСОВ		1664

### 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных

задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Стержнем психологических мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **3.8. Планы применения восстановительных средств**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические,

психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, 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 тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической 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.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

гипероксия.

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. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся в большей степени среди спортсменов групп совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмен обязан знать:

- Международный Стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» и ежегодно проходить курсы антидопингового образования РУСАДА.

### **3.10. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых физкультурных и спортивных соревнований в качестве судей.

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения, в городе и в районе. На этапе спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

#### **Примерный перечень необходимых действий, знаний, навыков в инструкторской и судейской практике**

- Проведение занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

- Овладение принятой в плавании терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приёмов.
- Знание правил соревнований и их организация. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.
- Обязанности судей, способы судейства, определение места судей. Роль судьи как воспитателя.
- Участие в судействе, стажирование. Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.
- Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Положение и регламент о соревнованиях. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.
- Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.
- Ведение дневника самоконтроля: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений на соревнованиях.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих подготовку спортивного резерва на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.**

Для отбора спортсменов к этапу подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность

занимающихся.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание**

**Таблица №25**

<i><b>Физические качества и телосложение</b></i>	<i><b>Уровень влияния</b></i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

→ Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

→ Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

→ Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.



→ Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

→ Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

→ Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

→ Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки спортивного резерва, выполнение которых дает основание для перевода лица, на следующий этап подготовки спортивного резерва**

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

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

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

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

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и Международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, не переводятся на следующий этап подготовки. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить занятия повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки. Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап

спортивной подготовки.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

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.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной

спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года подготовки на этапах подготовки спортивного резерва, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц проходящих подготовку спортивного резерва.**

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Выполнение нормативов на

данных этапах обучения является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки спортивного резерва. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

При превышении количественного состава занимающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить тренировки на следующем этапе подготовки, проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности занимающихся является результат в плавании на соревнованиях в течение года.

#### **4.5. Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на этапы подготовки спортивного резерва**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Бросок мяча вперед Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	количес- тво раз	не менее		не менее	
			1		3	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) 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 более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 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.	Бросок мяча вперед Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см.	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна.	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бросок мяча вперед Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	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.	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду  
спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперед Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	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.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### 4.6 Методические указания по организации тестирования

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Учреждения, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный



практический опыт в виде спорта «плавание». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой подготовки спортивного резерва и иными локальными нормативными актами, регламентирующими подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки (1 раз в течение года).

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в купальнике (плавках).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике в разминочном зале и/или плоскостном спортивном сооружении.

Перед выполнением всех упражнений выполняется разминка.

→ Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на дистанцию 30 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- \*челночный бег 3 x 10 м.;
- бег на дистанцию 1000 метров;
- бег на дистанцию 2000 метров;
- \*подтягивание из виса на высокой перекладине.

→ Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- плавание 50 м.;
- \*челночный бег 3 x 10 м.;
- \*\*подтягивание из виса на высокой перекладине;
- бросок набивного мяча (1 кг.), см.;

- выкрут прямых рук вперед - назад, см.;
- отталкивание двумя ногами - скольжение в воде лежа на груди, руки вперед;
- отталкивание двумя ногами - скольжение в воде лежа на груди руки вперед (дистанция 11 м).

---

\* - челночный бег - на этапе НП относится к разделу СФП, на ТЭ и ССМ относится к разделу ОФП.

\*\* - подтягивание из виса на высокой перекладине – на этапе ССМ относится к разделу ОФП, на этапе ВСМ относится к разделу СФП.

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков

пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

Бег на короткую дистанцию (30 метров) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной и твердой поверхности. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на выносливость (1000м., 2000м.) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде участники пробегают необходимую дистанцию и пересекают финишную черту. Результат преодоления дистанции фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Техническая подготовка выполняется в бассейне по правилам соревнований по плаванию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа подготовки спортивного резерва для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа подготовки.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. - 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. - 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
- 4 . Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов.- М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с.

5. Авдиенко В.Б. Система и основные принципы формирования дальнего и ближнего резерва сборной команды России по плаванию / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов // Спортивное плавание. 2021. № 2. С. 11- 24.
6. Авдиенко В.Б. Пути оптимизации спортивной подготовки по плаванию в спортивных учреждениях и организациях / В.Б. Авдиенко, В.В. Сальников, Г.П. Стецюк // Спортивное плавание. 2020. № 1. С. 24-30.
4. Ахмерова К.Ш, Пономарев Е.Н. Формирование комплексного контроля подготовки спортивного резерва (методические рекомендации) Москва 2023.
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 95 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
7. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
8. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М. всероссийская федерация плавания, 2000.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
11. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
12. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.
13. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
14. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013.
15. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978- 985-15-1812-4 (рус.)
16. Дубич И.А. Оценка показателей вариабельности сердечного ритма у пловцов / И.А. Дубич // Спортивное плавание. 2020. № 1. С. 77-85.
17. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
18. Козлов А.В. Техника спортивных способов плавания (учебное пособие)/СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.1998.-с.

## 5.2 Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
6. Международный ОЛИМПИСКИЙ комитет (<http://www.olympic.org/>);
7. Всероссийская федерация плавания, <http://russwimming.ru>;
8. Федерация плавания и синхронного плавания Ленинградской области <https://lenswimming.ru/>.

### **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий формируется Физкультурно-спортивным центром «Волхов» на основе Единого календарного плана Международных, Всероссийских, межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

#### **Примерный календарный план мероприятий для занимающихся ФСЦ «Волхов» по виду спорта «плавание»**

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	возраст
Открытые соревнования по плаванию Подпорожского района «Зимние старты»	январь	Ленинградская область, г.Подпорожье	8-13 лет
Первенство Волховского района по плаванию среди юношей и девушек <i>Отбор на Первенство ЛО среди юношей 13-14 лет и девушек 11-12 лет</i>	2 - 4 февраля	Ленинградская область, г.Волхов	юноши 13-14 лет девушки 11-12 лет
<b>Областные соревнования по плаванию среди юношей и девушек «Ленинградская Лига»</b> I этап	13 февраля	Ленинградская область, Гатчинский р-н, пос.Вырица	юноши и девушки 9-10 лет
Первенство Волховского района по плаванию среди юношей и девушек <i>Отбор на Первенство ЛО среди юношей 15-16 лет и девушек 13-14 лет</i>	17 - 18 февраля	Ленинградская область, г.Волхов	юноши 15-16 лет девушки 13-14 лет (Сборные ДЮСШ)
<b>Чемпионат и первенство ЛО по плаванию (50 м)</b>	Февраль	Ленинградская область,	юноши 14 лет и старше, девушки

		г.Кингисепп	12 лет и старше
Соревнования по плаванию «Физкультурно-оздоровительная Лига» 1 этап	Февраль	Ленинградская область, г.Волхов	8 лет и старше
<b>Первенство Ленинградской области по плаванию среди юношей и девушек (50м)</b> <i>Отбор на Всероссийские соревнования «Веселый Дельфин»</i> <i>Отбор на Первенство России среди юношей и девушек (50м)</i>	1 - 4 марта	Ленинградская область, г. Пикалёво	юноши 13-14 лет девушки 11-12 лет юноши 15-16 лет девушек 13-14 лет
<b>Областной этап фестиваля по плаванию</b> среди обучающихся среди студентов профессиональных образовательных организаций и среди студентов образовательных организаций высшего образования	3 марта	Ленинградская область, г. Выборг	победители муниципального этапа, студенты средних и высших профессиональных образовательных учреждений
<b>Чемпионат и Первенство СЗФО по плаванию (50 м)</b> <i>Отбор на Чемпионат и Первенство России (50 м)</i>	8 - 11 марта	г. Калининград	мужчины (14 лет и старше), женщины (12 лет. и старше) юниоры 17 - 18 лет, юниорки 15 – 17 лет
Соревнования по плаванию «День спиниста»	март	Ленинградская область, г.Волхов	1-2 год обучения
Первенство Волховского района по плаванию «Юность Ленинградской области» (весенний этап) <i>Отбор на Областные соревнования «Юность Ленинградской области»</i>	март	Ленинградская область, г.Волхов	Юноши 9-12 лет, девушки 9-10 лет
<b>Областные соревнования по плаванию среди юношей и девушек «Ленинградская Лига»</b> II этап	24 апреля	Ленинградская область, Гатчинский р-н, пос. Вырица	юноши и девушки 9-10 лет
<b>Межмуниципальные спортивные соревнования по плаванию</b> Кубок Гатчинского района	12 - 13 апреля	Ленинградская область, Гатчинский р-н, п. Вырица	мужчины (12 лет и старше), женщины (10 лет и старше)

по плаванию (25м) <i>Отбор на Кубок ЛО (25 м)</i>			(Сборные районов)
<b>Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин» по плаванию (50м)</b> (сборная Ленинградской области)	апрель	г. Санкт-Петербург	юноши 13 – 14 лет девушки 11 – 12 лет
Соревнования по плаванию «Все на старт»	апрель	Ленинградская область, г.Волхов	Все желающие
Соревнования по плаванию «ФО-Лига» 2 этап	апрель	Ленинградская область, г.Волхов	8 лет и старше
Открытые соревнования по плаванию Подпорожского района «Весенние старты»	апрель	Ленинградская область, г.Подпорожье	8-13 лет
<b>Первенство России по плаванию среди юношей и девушек (50м)</b>	май	г. Волгоград	юноши 15 – 16 лет девушки 13 – 14 лет
<b>Областные соревнования по плаванию «Юность Ленинградской области» (весенний этап)</b>	май	Ленинградская область, г. Волхов	юноши 9-12 лет девушки 9-10 лет
<b>Первенство России по плаванию среди юниоров (50м)</b>	май	г. Пенза	юниоры 17–18 лет юниорки 15–17 лет
Соревнования по плаванию, посвященные «Дню химика»	май	Ленинградская область, г. Волхов	Юниоры 17-18 лет, юниорки 15-17 лет
<b>Областные соревнования по плаванию среди юношей и девушек «Ленинградская Лига» - 2 этап</b>	май	область, Гатчинский р-н, п. Вырица	мальчики 11 – 12 лет, мальчики 9 – 10 лет, девочки 9 – 10 лет
<b>Кубок Ленинградской области по плаванию (25м)</b>	1-3 июня	Ленинградская область, г. Тосно	мужчины (14 лет и старше), женщины (12 лет и старше)
Контрольно-переводные нормативы	июнь	Ленинградская область, г. Волхов	Все занимающиеся в группах подготовки спортивного резерва
<b>Областные соревнования по плаванию «Юность Ленинградской области»</b>	июнь	Ленинградская область, г. Волхов	Юноши 11 – 12 лет, юноши 13 – 14 лет, девушки 11 – 12 лет
<b>Чемпионат Ленинградской области по плаванию (25) «Резерв Ленинградской</b>	21-22 сентября	Ленинградская область, г. Тосно	мужчины (14 лет и старше), женщины (12 лет

области» <i>Отбор на Чемпионат СЗФО (25м)</i>			и старше)
<b>Областные соревнования по плаванию</b> среди юношей и девушек «Ленинградская Лига» III этап	16 октября	Ленинградская область, г. Вырица	юноши и девушки 9-10 лет
<b>Чемпионат и первенство Северо-западного ФО Российской Федерации</b> по плаванию (25м)	25 – 28 октября	Ленинградская область, г. Тосно	мужчины (15 лет и старше), женщины (13 лет. и старше) юниоры 17 – 18 лет юниорки 15 – 17 лет юноши 15 – 16 лет девушки 13 – 14 лет
Открытые соревнования по плаванию Подпорожского района «Осенние старты»	октябрь	Ленинградская область, г.Подпорожье	8-13 лет
<b>Областные соревнования по плаванию «Юность Ленинградской области» (осенний этап)</b>	9-11 ноября	по назначению	юноши 9-12 лет девушки 9-10 лет
<b>Межмуниципальные спортивные соревнования по плаванию</b> Чемпионат Гатчинского района по плаванию (25м)	2 – 3 ноября	Ленинградская область, г. Вырица	мужчины (13лет и старше), женщины (11 лет и старше)
<b>Чемпионат России по плаванию (25м)</b>	20 – 25 ноября	г. Санкт-Петербург	мужчины (15 лет и старше), женщины (13 лет и старше)
Соревнования по плаванию «Все на старт»	ноябрь	Ленинградская область, г. Волхов	Все желающие
<b>Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» (25м)</b>	27 ноября – 1 декабря	г. Саранск	юниоры 17 – 18 лет юниорки 15 – 17 лет юноши 15 – 16 лет девушки 13 – 14 лет
<b>Всероссийские соревнования по плаванию «Юность России» (25м)</b>	7 – 9 декабря	г. Астрахань	юноши 13 – 14 лет девушки 11 – 12 лет
<b>Чемпионат Ленинградской области по плаванию (50м)</b> <i>Отбор на Чемпионат и Первенство СЗФО по плаванию (50м)</i> <i>Отбор на этап Кубка России (50м)</i>	15-16 декабря	Ленинградская область, г. Кириши	мужчины (14 лет. и старше), женщины (12 лет и старше)
Первенство Волховского	декабрь	Ленинградская	юноши и



района по плаванию		область, г. Волхов	девушки 10 лет и старше
--------------------	--	-----------------------	----------------------------