

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республики Марий Эл**

«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

ПРИНЯТО
на заседании тренерского совета
от 19.12.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

**на этапе: начальной подготовки, учебно-тренировочном
(спортивной специализации), совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Государственного бюджетного учреждения Республики Марий Эл
«Спортивной школы олимпийского резерва по плаванию»**

(разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание,
утверждена приказом Министерства спорта РФ от 16.12.2022 г. № 1004, зарегистрировано в Минюсте
России 16 декабря 2022 г. № 71597)

Срок реализации программы – неограничен

Программу составили:
Л.Н. Ушакова - директор ГБУ Республики
Марий Эл «СШОР по плаванию», заслуженный
тренер РМЭ, отличник Ф.К., заслуженный
работник культуры РМЭ, заслуженный
работник культуры РФ.

Т.Ю. Зарипова – зам. директора ГБУ
Республики Марий Эл «СШОР по плаванию»,
отличник Ф.К.

г. Йошкар-Ола,

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	1
СОДЕРЖАНИЕ	2-3
I. Общие положения	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	4-5
2. Цели Программы	5-7
3. Характеристика вида спорта.	7-9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-47
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9-10
2. Объем Программы	10-12
3. Виды (формы) обучения	12-15
учебно-тренировочные занятия	12-15
учебно-тренировочные мероприятия	12-15
спортивные соревнования	15
4. Годовой учебно-тренировочный план	16-33
5. Календарный план воспитательной работы	33-35
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35-45
7. План инструкторской и судейской практики	45-46
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46-47
III. Система контроля	47-56
1. Программы применительно к этапам спортивной подготовки	47
1.1. На этапе начальной подготовки	47-48
1.2. На учебно-тренировочном этапе	48
1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	48-49
1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	49
1.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся,	49-51
1.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации	51-56
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	56-69
1. Программный материал	56-64
2. Учебно-тематический план	64-69
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69-70

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70-74
1. Материально-технические	70-73
2. Кадровые условия реализации Программы:	73-74
3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации	74
ЛИТЕРАТУРА	74-75

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Введение. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «плавание» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г. № 71597 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);
- Приказ Минздрава России «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» от 23.10.2020 г. № 1144н;

Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «плавание». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по плаванию.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетней подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов спортивной подготовки в виде спорта «плавание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки изложенным в ФССП:

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную

подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом «О физической культуре и спорте в Республике Марий Эл» от 30.12.2008 г. № 81-З.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь период – от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становление мастерства, преемственность в решении задач укрепление здоровья, создания предпосылок для достижения высоких результатов.

Практика работы специализированных спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начало занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе основных методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение принципа и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбор одаренных детей, способных наполнять ряды ведущих спортсменов страны, поиск все более эффективных средств и методов тренировочной работы. В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, 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 контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки, условия зачисления в спортивную школу и перевода спортсменов на последующие этапы многолетней подготовки.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы администрация и тренерский совет могут вносить частные изменения в содержании программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом основную направленность.

1.3. Характеристика вида спорта.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. 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 (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине). Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом – 0070001611Я (табл. 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах. Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Дисциплины вида спорта «плавание»

(номер – код - 0070001611Я) Номер-код

Дисциплины

бассейн 50 м

бассейн 25 м

вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4x100 м -	0070211611Я	0070461811Я
комбинированная		
эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070551811Я	
- смешанная		
эстафета 4x100 м -	0070561611Я	
комбинированная - смешанная		
эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070571811Н	
- смешанная		
эстафета 4x 50 м -	0070261811Я	
комбинированная		
эстафета 4x50 м -	0070631811Л	0070541811Л
комбинированная - смешанная		
эстафета 4x50 м - вольный стиль -	0070621811Л	0070291811Л
смешанная		
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4x 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4x 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	0070511811Н	

Плавание - вид спорта, заключающийся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация - один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание. В русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA,

созданная в 1908 году), проводящая чемпионаты мира с 1973. В Европе - Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, созданная в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и требованиям настоящей Программы.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальный состав групп (человек)*
Этап начальной подготовки	2	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7	14
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4	8

В группах продолжительность учебно-тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов учебно-тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия обучающихся.

2.2. Объем программы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки – 312-468 часов; тренировочный этап – 624-936 часов; этап совершенствования спортивного мастерства – 1040-1248 часов, этап высшего спортивного мастерства - 1248- 1664 часов; (см. таблицу 2) увеличение годового объема плавания с учетом пола, специализации,

индивидуальных особенностей обучающегося, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла («однопиковая», «двухпиковая», трехпиковая» динамика нагрузки; последовательное возрастание или убывание нагрузки в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов (с учетом индивидуальных задач тренировочного процесса);

возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;

использование различного рода технических средств и природных факторов;

увеличение объема соревновательной деятельности (количество стартов в год).

Учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Требования к Объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12,12,14	16,18	20,22,24	24-28
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832,936	1040,1144,1248	1352

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять 8 академических часов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении в таблице 3.

Таблица 3.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х 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
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая подготовка (%)	3 - 6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5
Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
Инструкторская 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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Дополнительная образовательная программа осуществляется на базе Учреждения, спортивных сооружений г. Йошкар-Олы, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем **учебно-тренировочных мероприятий**, указанных в таблице 4.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в Учреждении.

Спортивные соревнования в плавании являются одним из основных элементов, определяющих всю систему подготовки спортсмена. В календаре спортивных мероприятий соревнования проводятся как на большой воде (бассейн 50 м) так и на малой (бассейн 25 м).

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

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

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в таблице 5.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. С января по август - на длинной воде (50 м), с сентября по декабрь на короткой воде (25 м.)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы и т.д. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных учебно-годовым планом спортивной подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения обучающимися видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями родителям.

План этапа начальной подготовки

Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Возраст обучающихся	7	8
Количество часов в неделю	6	9
Количество занятий в неделю	3-4	3-5
в т.ч. на суше	1-2	1-2
Физическая подготовка на суше и в воде:	296	438
в т.ч.: ОФП	171	200
СФП и СТП	125	238
Соревнования и контрольные испытания	6	12
Теоретическая подготовка	6	12
Медицинское обследование	4	6
Общее количество часов	312	468

Годичный план этапа начальной подготовки 1-го года

Таблица 2

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Физическая	296	5	5	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6

ОФП	200	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	54
СФП и СТП	238	5	5	6	6	6	6	3	6	6	5	6	4	4	4	6	5	5	5	4	4	
Соревнования	12	2						2					1	2								
Теория	12		1					1			1		1									
Мед.обслед	6														2							
Всего часов	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	54

План для учебно-тренировочного этапа

Таблица 4

Разделы подготовки	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст обучающихся	9	10	11	12	13
Количество часов в неделю	12	12	14	16	18
Количество занятий в неделю	7-8	7-8	9-12	9-12	9-12
в т.ч. на суше	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	554	554	672	754	850
в т.ч.: ОФП	270	270	372	327	321
СФП и СТП	284	284	300	427	529
Соревнования и контрольные испытания	16	16	16	18	20
Теоретическая подготовка	26	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	8	8	4	14	10
Восстановительные мероприятия	12	12	8	18	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	624	624	728	832	936

Занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (19 недель), включая 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го года осуществляется с учетом учебно-годового плана учебно-тренировочных занятий

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ФП, всего	554	6	10	8	10	12	12	10	10	11	10	11	11	12	11	12	11	6	11	11	11	12	10	11	11	12	8	7	11	12	12	12
ОФП	270	3	5	3	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	0	7	7	6	7	5	6	6	6	2	2	6	6	5	5

СФП и СТП	284	3	5	5	6	6	6	6	6	7	6	7	7	8	8	9	9	6	4	4	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	7	7
СКИ	16			2					2				1					2						1			1					
ТП	26	2	2		2			2		1		1			1		1		1	1	1			1					1			
ИСТП	8			1														2									2					
ВМ	12			1							2							2					2				2					
Д	8	4																								4						
Всего часов	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

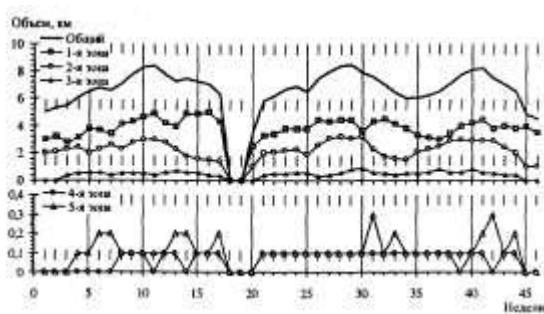
Содержание	Всего	Апрель				Май					Июнь				Июль				47-52					
		32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33	
ФП, всего	554	12	6	12	12	10	12	6	12	12	10	12	6	12	12	10	12	6	12	12	10	12	6	
ОФП	270	4	1	5	4	2	4	1	5	4	2	4	1	5	4	2	4	1	5	4	2	4	1	
СФП и СТП	284	8	5	7	8	8	8	5	7	8	8	8	5	7	8	8	8	5	7	8	8	8	5	
СКИ	16		3					3					3					3					3	
ТП	26		1			2		1			2		1			2		1			2		1	
ИСТП	8		1					1					1					1					1	
ВМ	12		1					1					1					1					1	
Д	8																							
Всего часов	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

Типовые недельные микроциклы

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Общий	5,0	5,3	5,5	6,1	6,5	6,8	6,6	7,1	7,8	8,3	8,4	7,8	7,3	7,5	7,3	7,1	6,3	0	0	3,5
1-я зона	3,0	3,2	2,8	3,1	3,8	3,7	3,4	4,1	4,3	4,6	4,9	4,2	4,0	4,9	4,9	5,0	4,3	0	0	2,5
2-я зона	2,0	2,1	2,3	2,4	2,0	2,3	2,6	2,3	2,8	3,0	3,0	2,8	2,3	1,8	1,6	1,5	1,4	0	0	1,0

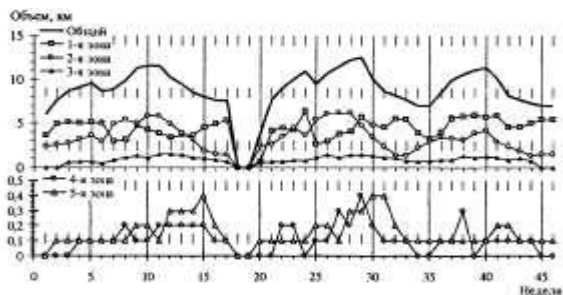
3-я зона	0	0	0,4	0,5	0,6	0,6	0,4	0,5	0,5	0,5	0,4	0,6	0,7	0,6	0,6	0,4	0,3	0	0	0
4-я зона	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0
5-я зона	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0	0
Объем	Подготовительный период										Соревновательный				Подготовительный					
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Общий	5,9	6,2	6,7	6,9	6,5	7,5	8,0	8,4	8,5	7,9	7,6	7,0	6,4	6,0	6,1	6,2	6,5	7,1	7,7	8,1
1-я зона	3,3	3,4	3,8	3,8	3,8	4,4	4,3	4,4	4,4	3,6	4,3	4,5	4,1	3,8	3,3	3,1	3,0	3,4	4,0	4,2
2-я зона	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,6	3,1	3,2	3,1	3,2	2,3	1,8	1,6	1,5	2,1	2,3	2,5	2,9	3,0	2,9
3-я зона	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	0,6	0,5	0,4	0,5	0,5	0,6	0,8	0,6	0,6	0,8
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Объем	Соревновательный						Переходный		Всего		%									
	41	42	43	44	45	46														
Общий	8,2	7,5	7,0	6,5	4,9	4,5	300		100,0											
1-я зона	4,4	3,8	4,0	3,8	3,9	3,5	171		57,0											
2-я зона	2,9	2,9	2,4	2,0	1,0	1,0	100		33,3											
3-я зона	0,6	0,5	0,4	0,4	0	0	21		7,0											
4-я зона	0,1	0	0,1	0,1	0	0	3		1,0											
5-я зона	0,2	0,3	0,1	0,2	0	0	5		1,7											



Годичный план тренировочного этапа 3-го года

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
ФП, всего	672	8	10	12	12	14	14	12	14	14	12	14	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	12	10	14	14	13	12	14			
ОФП	372	4	6	7	7	7	8	7	7	8	8	7	8	7	8	7	8	7	10	9	8	8	8	7	6	6	8	6	8	7	7	6			
СФП и СТП	300	4	4	5	5	7	6	5	7	6	4	7	4	7	6	7	6	7	4	5	6	6	6	6	7	6	2	8	6	6	5	8			
СКИ	16			2	1						1		1											1					1						
ТП	20	2	4		1			1			1												1		1					1					
ИСТП	4										1														1					1					

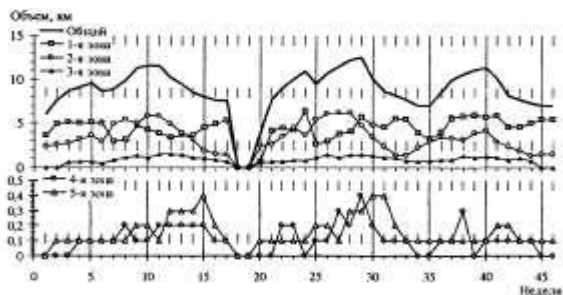
4-я зона	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
Объем	Подготовительный период									Соревновательный				Подготовительный						
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Общий	7,7	9,0	10,1	10,9	9,5	10,7	11,5	12,2	12,5	10,1	8,6	8,2	7,7	7,0	7,0	8,5	10,0	10,6	11,1	11,3
1-я зона	4,2	4,5	4,3	6,4	2,7	2,9	3,8	4,1	5,7	4,8	4,6	5,5	5,4	3,9	3,2	4,0	5,6	5,8	6,0	5,7
2-я зона	2,7	3,5	4,6	3,6	5,4	6,1	6,2	6,2	4,7	3,4	2,4	1,4	1,3	2,3	2,9	3,4	3,3	3,1	3,9	4,2
3-я зона	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	1,4	1,1	1,4	1,4	1,3	1,1	1,0	0,8	0,7	0,8	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2
4-я зона	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Объем	Соревновательный				Переходный		Всего		%											
	41	42	43	44	45	46														
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	400		100,0											
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	198		49,5											
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	150		37,5											
3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40		10,0											
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5		1,3											
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7		1,8											



ГОДИЧНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ФП, всего	754	10	13	15	14	14	15	14	15	14	16	15	14	15	15	16	15	11	16	15	14	16	16	11	16	16	8	14	15	12	14	16
ОФП	327	4	6	6	5	6	6	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	0	12	11	7	7	6	2	6	6	2	4	5	3	6	5
СФП и СТП	427	6	7	9	9	8	9	10	10	10	11	11	10	11	11	11	11	11	4	4	7	9	10	9	10	10	6	10	10	9	8	11
СКИ	18		1			1			1				1					2					2			2			2			
ТП	20	2	2		2			2		1		1			1		1			1	1			1				1				
ИСТП	14					1							1					2								2			2			
ВМ	18			1			1			1				1				1			1			2				2			2	

Объем	Соревновательный				Переходный		Всего	%
	41	42	43	44	45	46		
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	480	100,0
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	198	49,5
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	150	37,5
3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40	10,0
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5	1,3
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7	1,8



ГОДИЧНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5 ГОДА

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ФП, всего	850	12	15	17	16	17	17	15	17	17	17	16	17	17	17	17	18	11	16	17	16	18	17	15	16	17	10	16	17	14	16	17
ОФП	321	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6	3	6	6	0	5	5	3	4	5
СФП и СТП	529	6	8	10	10	11	11	11	12	13	12	12	12	12	12	13	13	11	8	9	9	11	11	12	10	11	10	11	12	11	12	12
СКИ	20		1			1			1				1					2						2			2					
ТП	20	2	2		2			2				1			1				1	1	1				1			1			1	
ИСП	10																2									2			2			
ВМ	28			1			1	1		1	1	1		1		1		1	1		1		1	1	1	1		1	1		1	1
Д	8	4																								4						
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Содержание	Всего	Апрель				Май					Июнь				Июль				47-52				
		32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33	34	35	36	32	33
ФП, всего	850	18	18	12	14	17	18	18	12	14	17	18	18	12	14	17	18	18	12	14	17	18	18
ОФП	321	5	4	2	7	8	5	4	2	7	8	5	4	2	7	8	5	4	2	7	8	5	4
СФП и СТП	529	13	14	10	7	9	13	14	10	7	9	13	14	10	7	9	13	14	10	7	9	13	14
СКИ	20			3					3					3					3				
ТП	20				2					2					2					2			
ИСП	10			2					2					2					2				
ВМ	28			1	2	1			1	2	1			1	2	1			1	2	1		
Д	8																						
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практи

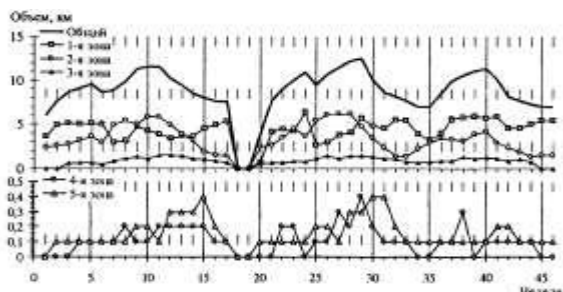
Годичный план тренировочного этапа 5 года (18 часов)

Типовые недельные микроциклы

Типовой недельный микроцикл представлен в [таблице](#)

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Общий	6,0	7,6	8,6	9,1	9,6	8,6	8,9	9,9	11,3	11,6	11,6	10,3	9,5	8,5	8,1	7,6	7,6	0	0	4,0
1-я зона	3,6	4,9	5,1	5,0	5,1	5,0	2,9	3,1	4,7	4,3	3,9	3,4	3,7	3,7	4,6	4,9	5,3	0	0	0,8
2-я зона	2,4	2,6	2,8	3,2	3,6	2,9	4,9	5,4	5,0	5,9	5,9	4,9	3,9	3,2	1,9	1,5	1,4	0	0	2,5
3-я зона	0,0	0,0	0,6	0,7	0,7	0,5	0,9	1,1	1,3	1,1	1,5	1,5	1,4	1,1	1,0	0,9	0,7	0,0	0,0	0,6
4-я зона	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
Объем	Подготовительный период										Соревновательный				Подготовительный					
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Общий	7,7	9,0	10,1	10,9	9,5	10,7	11,5	12,2	12,5	10,1	8,6	8,2	7,7	7,0	7,0	8,5	10,0	10,6	11,1	11,3
1-я зона	4,2	4,5	4,3	6,4	2,7	2,9	3,8	4,1	5,7	4,8	4,6	5,5	5,4	3,9	3,2	4,0	5,6	5,8	6,0	5,7
2-я зона	2,7	3,5	4,6	3,6	5,4	6,1	6,2	6,2	4,7	3,4	2,4	1,4	1,3	2,3	2,9	3,4	3,3	3,1	3,9	4,2
3-я зона	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	1,4	1,1	1,4	1,4	1,3	1,1	1,0	0,8	0,7	0,8	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2
4-я зона	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Объем	Соревновательный					Переходный			Всего		%									

	41	42	43	44	45	46		
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	500	100,0
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	198	49,5
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	150	37,5
3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40	10,0
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5	1,3
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7	1,8



План для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап ВСМ
Возраст обучающихся	12	14
Количество часов в неделю	20-24	34-28
Количество занятий в неделю	9-14	9-14
в т.ч. на суше	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	1320	1522
в т.ч.: ОФП	246	230
СФП и СТП	1074	1292
Соревнования и контрольные испытания	60	60
Теоретическая подготовка	14	14
Инструкторская и судейская практика	10	8
Восстановительные мероприятия	42	50
Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов	1040-1456	1248-1664

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН этапов совершенствования спортивного мастерства

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ФП, всего	954	15	16	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	19	19	20	20	19	19	19	18	18	18	18

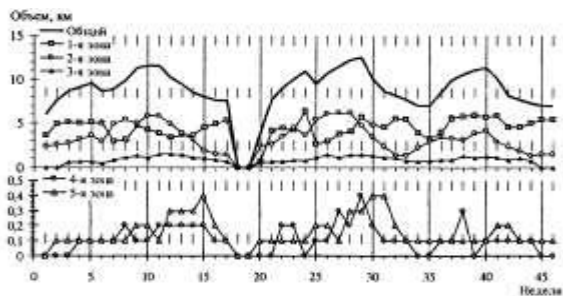
ОФП	427	8	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	9	8	9	8	9	9	9	8	8	9	8	8	8	9
СФП и СТП	527	7	8	8	8	10	10	10	10	10	9	9	10	9	11	10	11	10	11	11	11	11	10	10	10	10	9
СКИ	20			2					2				2					1						1			
ТП	20	1	4		2			2		1		1			1		1					1	1		1	1	
ИСТП	10			1										2												2	
ВМ	28				1	2	2			1	2	1												1	1		
Д	8	4														1											2
Всего часов	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Содержание	Всего	Март					Апрель					Май					Июнь					Июль		47-52			
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
ФП, всего	954	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18		18	108
ОФП	427	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	8	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8	48				
СФП и СТП	527	11	11	10	11	11	10	11	10	11	10	11	12	11	11	11	11	11	10	10	10	60					
СКИ	20	1						1						1		1		2			2	4					
ТП	20		1																			2					
ИСТП	10			1		1			1							1				1							
ВМ	28				1					1	1	1	1		1	1	1		2	1		6					
Д	8						1																				
Всего часов	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	120					

Типовые недельные микроциклы

Типовой недельный микроцикл представлен в таблице

Объем	Подготовительный период											Соревновательный							Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Общий	6,0	7,6	8,6	9,1	9,6	8,6	8,9	9,9	11,3	11,6	11,6	10,3	9,5	8,5	8,1	7,6	7,6	0	0	4,0	
1-я зона	3,6	4,9	5,1	5,0	5,1	5,0	2,9	3,1	4,7	4,3	3,9	3,4	3,7	3,7	4,6	4,9	5,3	0	0	0,8	
2-я зона	2,4	2,6	2,8	3,2	3,6	2,9	4,9	5,4	5,0	5,9	5,9	4,9	3,9	3,2	1,9	1,5	1,4	0	0	2,5	
3-я зона	0,0	0,0	0,6	0,7	0,7	0,5	0,9	1,1	1,3	1,1	1,5	1,5	1,4	1,1	1,0	0,9	0,7	0,0	0,0	0,6	
4-я зона	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	
Объем	Подготовительный период									Соревновательный				Подготовительный							
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Общий	7,7	9,0	10,1	10,9	9,5	10,7	11,5	12,2	12,5	10,1	8,6	8,2	7,7	7,0	7,0	8,5	10,0	10,6	11,1	11,3	
1-я зона	4,2	4,5	4,3	6,4	2,7	2,9	3,8	4,1	5,7	4,8	4,6	5,5	5,4	3,9	3,2	4,0	5,6	5,8	6,0	5,7	
2-я зона	2,7	3,5	4,6	3,6	5,4	6,1	6,2	6,2	4,7	3,4	2,4	1,4	1,3	2,3	2,9	3,4	3,3	3,1	3,9	4,2	
3-я зона	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	1,4	1,1	1,4	1,4	1,3	1,1	1,0	0,8	0,7	0,8	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2	
4-я зона	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1	
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Объем	Соревновательный				Переходный		Всего		%												
	41	42	43	44	45	46															
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	580	100,0													
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	298	49,5													
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	150	37,5													

3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40	10,0
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5	1,3
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7	1,8



Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				Март						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
ФП, всего	1138	17	20	23	22	22	23	21	21	23	23	22	21	23	23	21	23	18	22	23	22	23	23	20	22	23	13	22	23	21	22	20				
ОФП	302	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6	3	6	6	0	5	5	3	4	5				
СФП и СТП	836	11	13	16	16	17	18	17	16	19	18	18	17	19	19	17	18	18	14	15	15	16	17	17	16	17	13	18	19	18	18	16				
СКИ	34		2			2			2				2			2		3				1		3			3					3				
ТП	20	2	2		2			2					1			1			1	1	1				1			1			1					
ИСП	10																	2								2			2							
ВМ	36			1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Д	10	5																									5									
Всего часов	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			
Содержание	Всего	Апрель				Май					Июнь					Июль					47-52															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22													
ФП, всего	1138	17	20	23	22	22	23	21	21	23	23	22	21	23	23	21	23	18	22	23	22	23	23													
ОФП	302	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6													
СФП и СТП	836	11	13	16	16	17	18	17	16	19	18	18	17	19	19	17	18	18	14	15	15	16	17													
СКИ	34		2			2			2				2			2		3				1														

ТП	20	2	2		2			2				1			1			1	1	1		
ИСП	10																2					
ВМ	36			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
Д	10	5																				
Всего часов	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

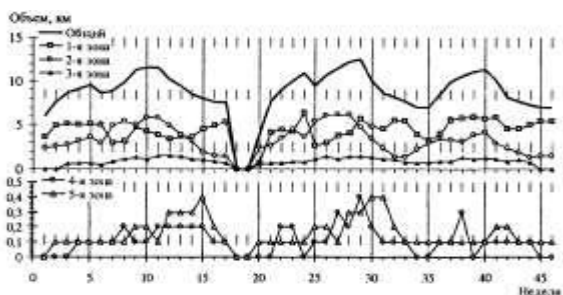
Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

Типовые недельные микроциклы

Типовой недельный микроцикл представлен в таблице

таблица

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Общий	6,0	7,6	8,6	9,1	9,6	8,6	8,9	9,9	11,3	11,6	11,6	10,3	9,5	8,5	8,1	7,6	7,6	0	0	4,0
1-я зона	3,6	4,9	5,1	5,0	5,1	5,0	2,9	3,1	4,7	4,3	3,9	3,4	3,7	3,7	4,6	4,9	5,3	0	0	0,8
2-я зона	2,4	2,6	2,8	3,2	3,6	2,9	4,9	5,4	5,0	5,9	5,9	4,9	3,9	3,2	1,9	1,5	1,4	0	0	2,5
3-я зона	0,0	0,0	0,6	0,7	0,7	0,5	0,9	1,1	1,3	1,1	1,5	1,5	1,4	1,1	1,0	0,9	0,7	0,0	0,0	0,6
4-я зона	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Подготовительный		
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Общий	7,7	9,0	10,1	10,9	9,5	10,7	11,5	12,2	12,5	10,1	8,6	8,2	7,7	7,0	7,0	8,5	10,0	10,6	11,1	11,3
1-я зона	4,2	4,5	4,3	6,4	2,7	2,9	3,8	4,1	5,7	4,8	4,6	5,5	5,4	3,9	3,2	4,0	5,6	5,8	6,0	5,7
2-я зона	2,7	3,5	4,6	3,6	5,4	6,1	6,2	6,2	4,7	3,4	2,4	1,4	1,3	2,3	2,9	3,4	3,3	3,1	3,9	4,2
3-я зона	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	1,4	1,1	1,4	1,4	1,3	1,1	1,0	0,8	0,7	0,8	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2
4-я зона	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Объем	Соревновательный						Переходный		Всего		%									
	41	42	43	44	45	46														
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	600		100,0											
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	350		49,5											
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	250		37,5											
3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40		10,0											
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5		1,3											
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7		1,8											



План для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 9

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап ВСМ
Возраст обучающихся	12	14
Количество часов в неделю	28	32
Количество занятий в неделю	9-14	9-14
в т.ч. на суше	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	1320	1522
в т.ч.: ОФП	246	230
СФП и СТП	1074	1292
Соревнования и контрольные испытания	60	60
Теоретическая подготовка	14	14
Инструкторская и судейская практика	10	8
Восстановительные мероприятия	42	50
Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов	1456	1664

Годичный план этапа высшего спортивного мастерства

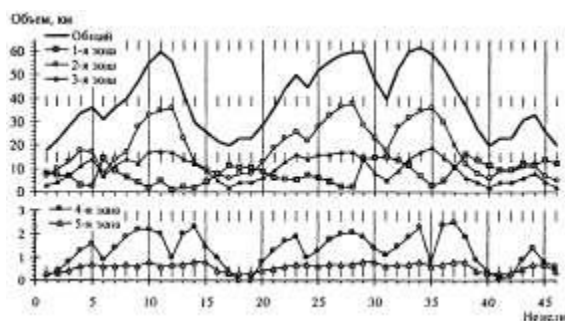
Таблица 10

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ФП, всего	1320	21	25	27	26	25	27	24	24	27	24	25	24	27	26	24	27	19	27	28	26	25	27	24	26	25	17
ОФП	246	6	6	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	6	6	4	4	3	3	3	3	3
СФП и СТП	1074	15	19	21	22	22	24	21	21	24	21	22	21	24	23	21	24	17	21	22	22	21	24	21	23	24	14
СКИ	60		2			2		1	3		2	1	3		1	3		6				2		3			3
ТП	14	2	1		1			2				1			1						1				1		
ИСП	10																	2									2

ВМ	42			1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Д	10	5																									5
Всего часов	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Содержание	Всего	Март					Апрель					Май					Июнь				Июль		47-52				
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
ФП, всего	1320	26	25	25	23	27	24	27	22	25	25	27	25	23	27	25	20	27	28	24	168						
ОФП	246	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	90					
СФП и СТП	1074	23	22	22	20	24	21	24	20	23	23	25	23	21	25	23	18	23	24	24	20	72					
СКИ	60		2		3		3		3		2		2	4			6				3						
ТП	14	1			1					1							1										
ИСП	10			2					2							2											
ВМ	42	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			1						
Д	10																										
Всего часов	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	168					

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства (стайеры)



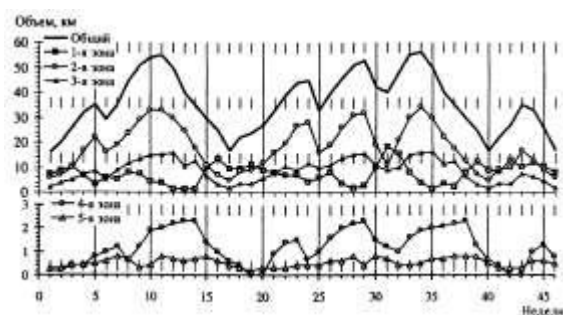
Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Таблица 11

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	18,0	22,0	28,0	34,0	36,0	31,0	36,0	40,0	47,0	55,0	60,0	56,0	42,0	30,0	26,0	22,0	20,0	23,0	23,0
1-я зона	8,0	7,3	6,8	3,1	2,7	14,5	9,0	6,4	4,2	2,0	4,9	1,3	2,3	1,9	4,7	7,6	11,3	10,7	10,7
2-я зона	7,0	10,0	13,0	18,0	17,0	8,0	14,0	17,0	28,0	33,0	35,0	36,0	23,0	13,0	10,0	8,0	6,0	8,0	8,0
3-я зона	2,5	4,0	7,0	11,0	14,0	7,0	11,0	14,0	12,0	17,0	17,5	17,0	14,0	12,0	9,0	5,0	2,0	4,0	4,0
4-я зона	0,2	0,4	0,8	1,3	1,6	0,9	1,4	1,9	2,2	2,2	2,0	1,0	2,0	2,3	1,5	1,0	0,4	0,0	0,0
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7	0,6	0,8	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,4	0,3	0,3	0,3
Объем	Подготовительный период															Соревновательный			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	29,0	36,0	44,0	50,0	45,0	52,0	56,0	59,0	60,0	60,0	48,0	40,0	53,0	60,0	62,0	59,0	53,0	45,0	37,0
1-я зона	8,8	6,2	5,7	5,4	7,3	6,1	4,5	2,3	2,2	14,3	14,8	15,3	13,8	11,4	6,9	2,6	4,9	10,7	16,3

2-я зона	13,0	19,0	23,0	26,0	22,0	28,0	33,0	37,0	38,0	29,0	23,0	18,0	28,0	32,0	35,0	36,0	30,0	20,0	12,0
3-я зона	6,0	9,0	13,0	16,0	14,0	16,0	16,0	17,0	17,0	14,0	8,0	5,0	9,0	14,0	17,0	19,0	15,0	11,0	6,0
4-я зона	0,8	1,3	1,7	1,9	1,0	1,3	1,8	2,0	2,1	1,9	1,4	1,1	1,5	1,9	2,3	0,8	2,4	2,5	1,9
5-я зона	0,4	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,6	0,7	0,7	0,8	0,6	0,7	0,8	0,8
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%									
	39	40	41	42	43	44	45	46											
Общий	27,0	20,0	23,0	23,0	31,0	33,0	26,0	20,0	1800	100,0									
1-я зона	13,7	11,3	9,6	9,5	12,6	11,9	13,5	12,0	373	20,7									
2-я зона	8,0	6,0	9,0	9,0	11,0	11,0	7,0	5,0	880	48,9									
3-я зона	4,0	2,0	4,0	4,0	6,0	8,0	4,0	2,0	460	25,6									
4-я зона	0,9	0,4	0,1	0,2	0,9	1,4	0,8	0,6	60	3,3									
5-я зона	0,4	0,3	0,3	0,3	0,5	0,7	0,7	0,4	27	1,5									

(средневики)



Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

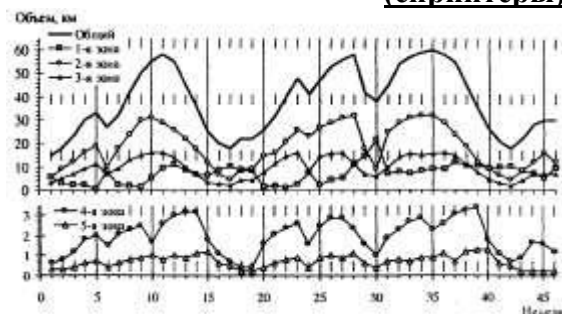
Таблица 12

Таблица 12

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	16,0	20,0	26,0	32,0	35,0	29,0	35,0	45,0	51,0	54,0	55,0	50,0	40,0	35,0	30,0	25,0	17,0	22,0	24,0
1-я зона	7,3	8,8	10,2	6,8	3,2	6,1	5,4	8,1	7,2	4,1	4,0	1,4	1,5	1,4	10,2	13,2	9,3	9,3	11,3
2-я зона	6,0	7,0	10,0	17,0	22,0	16,0	19,0	24,0	29,0	33,0	33,0	30,0	25,0	18,0	11,0	7,0	5,0	8,5	9,0
3-я зона	2,2	3,7	5,0	7,4	8,5	5,3	8,6	11,6	13,3	14,6	15,2	15,7	10,6	12,6	6,6	3,2	1,7	3,5	3,5
4-я зона	0,2	0,2	0,4	0,4	0,8	1,0	1,2	0,6	1,2	1,9	2,0	2,2	2,3	2,3	1,4	1,0	0,6	0,4	0,0
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,7	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,7	0,8	0,6	0,4	0,3	0,2
Объем	Подготовительный период															Соревновательный			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	27,0	33,0	39,0	44,0	45,0	33,0	40,0	46,0	51,0	53,0	42,0	40,0	48,0	55,0	56,0	50,0	40,0	35,0	30,0
1-я зона	9,0	8,1	7,1	6,9	4,2	5,8	8,0	3,6	1,8	2,7	10,2	18,3	15,6	8,2	3,7	1,3	3,5	2,3	8,2
2-я зона	12,0	16,0	19,5	26,5	28,0	16,0	19,0	26,0	31,0	32,0	19,0	11,0	21,0	30,0	34,0	30,0	22,5	17,5	12,5
3-я зона	5,7	7,7	10,7	8,7	11,7	9,8	10,8	13,8	15,2	15,6	10,5	8,8	10,0	14,8	15,9	16,0	11,2	12,2	6,2
4-я зона	0,0	0,9	1,4	1,5	0,7	1,0	1,6	2,0	2,2	2,3	1,5	1,2	1,0	1,6	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
5-я зона	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,4	0,8	0,7	0,4	0,4	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%									
	39	40	41	42	43	44	45	46											
Общий	25,0	17,0	22,0	27,0	35,0	33,0	26,0	17,0	1650	100,0									
1-я зона	12,2	9,1	8,3	13,1	10,3	12,0	10,7	8,0	341	20,7									
2-я зона	7,5	5,0	9,5	10,0	17,0	13,0	9,0	6,0	830	50,3									
3-я зона	3,2	1,7	3,5	3,6	7,4	6,4	4,4	1,7	400	24,2									
4-я зона	1,3	0,7	0,4	0,0	0,0	1,0	1,3	0,8	55	3,3									

5-я зона	0,8	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,5	24	1,5
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	-----

(спринтеры)



Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Таблица 13

Таблица 13

Объем	Подготовительный период												Соревновательный				Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	15,0	18,0	23,0	30,0	33,0	27,0	32,0	42,0	50,0	55,0	58,0	55,0	45,0	36,0	25,0	20,0	18,0	22,0	22,0	
1-я зона	5,6	2,9	2,4	2,1	0,3	8,1	2,3	1,9	1,6	5,3	9,6	11,0	8,9	6,7	6,5	8,8	10,3	8,4	8,4	
2-я зона	5,5	9,0	12,0	16,5	19,0	10,0	18,0	24,0	30,0	31,0	29,0	26,0	22,0	18,0	12,0	7,0	4,5	9,0	9,0	
3-я з	3,0	5,0	7,0	9,0	11,0	7,0	9,0	13,0	15,0	16,0	16,5	14,0	10,0	7,0	3,5	2,5	2,0	4,0	4,0	
4-я зона	0,6	0,8	1,2	1,8	2,0	1,5	2,1	2,3	2,5	1,7	2,6	3,0	3,2	3,2	1,8	1,1	0,7	0,4	0,4	
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0	0,8	1,0	0,9	1,1	1,2	0,6	0,5	0,2	0,2	
Объем	Подготовительный период															Соревновательный				
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	26,0	32,0	40,0	48,0	41,0	47,0	53,0	56,0	58,0	42,0	38,0	45,0	54,0	57,0	59,0	60,0	58,0	55,0	45,0	
1-я зона	1,5	1,8	1,3	2,5	7,5	2,1	4,6	5,2	11,5	14,8	21,6	7,4	7,9	7,1	8,2	9,3	9,3	12,2	10,5	
2-я зона	15,0	16,0	21,0	26,0	23,0	27,0	29,0	31,0	32,0	18,0	9,0	25,0	29,0	31,0	32,0	32,0	29,0	24,0	19,0	
3-я зона	7,5	11,5	14,5	16,0	8,5	14,5	15,5	16,0	11,0	7,0	6,0	10,0	14,0	15,5	15,0	15,5	16,0	15,0	11,0	
4-я зона	1,6	2,1	2,4	2,6	1,6	2,5	2,9	2,9	2,4	1,6	1,0	1,9	2,3	2,7	2,9	2,3	2,6	3,1	3,3	
5-я зона	0,4	0,6	0,8	0,9	0,4	0,9	1,0	0,9	1,1	0,6	0,4	0,7	0,8	0,7	0,9	0,9	1,1	0,7	1,2	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	35,0	26,0	21,0	18,0	22,0	28,0	30,0	30,0	1750	100,0										
1-я зона	10,8	9,4	9,8	10,3	8,4	7,1	5,2	9,6	328	18,7										
2-я зона	12,0	9,0	6,5	4,5	8,5	12,0	16,0	12,0	860	49,1										
3-я зона	7,5	4,5	3,0	2,0	4,0	7,0	7,0	7,0	440	25,1										
4-я зона	3,4	1,8	1,1	0,7	0,9	1,7	1,6	1,2	90	5,1										
5-я зона	1,3	1,3	0,6	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	32	1,8										

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение	В течение года

		и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице

План антидопинговых мероприятий

План определяет основные направления реализации антидопинга в ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по плаванию» (далее Учреждение), систему и перечень программных мероприятий, направленных по антидопингу в Учреждение.

Цели:

Главная цель таких программ - предотвращение. Целью должно стать предотвращение преднамеренного и непреднамеренного применения запрещенных субстанций и методов спортсменами.

Задачи:

-проведение антидопинговых мероприятий по существующим в настоящее время схемам;

- разработка образовательных программ, направленных на предотвращение, использование допинга в спорте;

-реализация разрабатываемых образовательных программ, направленных на предотвращение использования допинга в спорте;

- усиление негативного отношения населения РФ к употреблению допинга в спорте.

Таблица

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Теоретическое занятие	«Ценность спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл, ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по плаванию»	1 раз в год
Этап начальной подготовки	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл, ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по плаванию», РУСАДА	октябрь, декабрь

Этап начальной подготовки	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
Этап начальной подготовки	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап начальной подготовки	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл, РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Запрещенные субстанции и методы 3.Допинг и спортивная медицина 4.Процедура допинг - контроля	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по плаванию»	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл, ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ РМЭ «СШОР по плаванию», РУСАДА	октябрь, декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели в своих группах	1 раз в месяц

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл РУСАДА	1-2 раза в год
Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающиеся	1 раз в год
Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели в своих группах	1 раз в квартал
Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап спортивного совершенствования Этап высшего спортивного мастерства	4. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Республике Марий Эл РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

Приложение 1.

Пример мероприятия антидопинговой программы «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

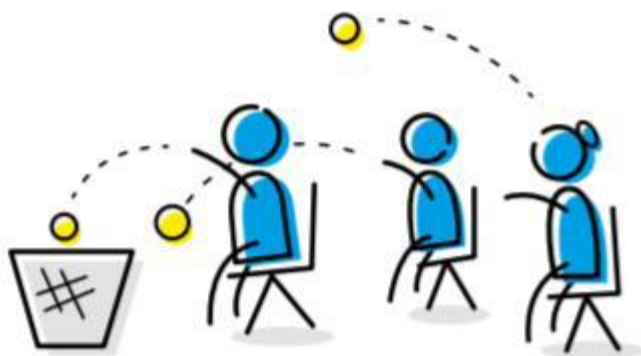
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

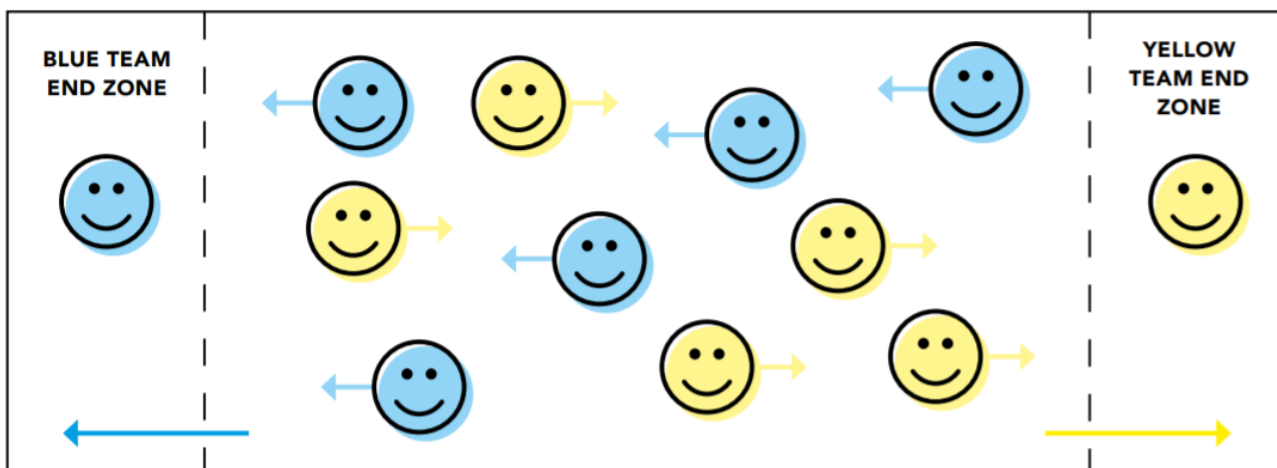
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
- * можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему

участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Приложение 2.

Программа антидопингового мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 3.

Антидопинговая программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом *rusada.triagonal.net*;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице

Таблица

Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Задачи Виды практических заданий	Сроки реализации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под	

массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	руководством тренера.	
Выполнение, необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Комплекс психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Учебно-тренировочные	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных подразделениях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатиче-	В течение всего периода реализации программы

ским и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	
---	--

III Система контроля

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание указано в таблице.

Таблица

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

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

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

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Тренерский контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы контроля указаны в таблице.

Виды, сроки, показатели и методы контроля в рамках Программы

Виды контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы контроля
Контроль над учебно-тренировочными и соревновательными	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки;	- сбор мнений обучающихся и тренеров-преподавателей;

нагрузками		- направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; - наблюдения во время занятий и соревнований;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- определение и регистрация показателей учебно-тренировочной деятельности;
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- тестирование различных сторон подготовленности обучающихся и др.

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния обучающегося и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице

Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и

		готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе учебно-тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, представлены в таблицах

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	

2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
	Исходное положение - стоя,	количество раз	не менее	

2.2.	держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Плавание 200 м комплексное плавание (экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов) Плавание 400 м способ по выбору (проплыть всю дистанцию технически правильно) 1 юношеский-1 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

1.5.			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа КМС		

**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.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа МС России		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для практических занятий.

Общий примерный перечень задач тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки

1. Содержание задач учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы

Разделы подготовки	Задачи тренировочного процесса
Общая физическая подготовка (ОФП)	- Расширение функциональных, двигательных возможностей Обучающихся посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики вида спорта посредством выполнения

	общеподготовительных упражнений родственных видов спорта. - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы. - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
Специальная физическая подготовка (СФП)	- Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Воспитание способностей проявлять, имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательной ситуации. - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.
Техническая подготовка (ТП)	- Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники

	соревновательной деятельности спортсмена. - Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. - Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	- Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. - Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира. - Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. - Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. - Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. - Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. - Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства

Описание содержания процесса подготовки по Программе на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки. Основное содержание этапа составляет освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения),

что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются освоение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год. Занятия на 1-м году состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма спортсменов в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

В течение спортивного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятия по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении спортивного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Весь учебно-тренировочный год продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней. В первый месяц происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин, брасс. После изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем – дельфина, 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа брасс. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания брассом и совершенствованию в ней. Далее 4-6 недель отводятся для изучения техники плавания способом дельфином и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и брассом. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания дельфином и совершенствованию в ней. Возможно изучения сначала

дельфином, а затем брассом. Но при начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин. В этом случае сроки обучения увеличиваются. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

2 год. Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После подготовки спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

На тренировочном этапе.

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений,

которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):

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

Задачи подготовки девушек (возраст 12 лет) и юношей (возраст 13 лет):

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

Задачи подготовки девушек (возраст 13 лет) и юношей (возраст 14 лет):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Целями подготовки на этапе являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального;
- развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;
- развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста:

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

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста:

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста:

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

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста:

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

На этапе высшего спортивного мастерства.

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла.

Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов, (всего за год: 50-60 соревнований, 90-120 стартов). На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха. На этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых применение кино и видеотехники.

2. Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	физического развития и укрепления здоровья человека			культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт –

	культуры в формировании личностных качеств			явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

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

				активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта плавание

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
----------	--------------	---------------	--------------------

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (минимальное, в соответствии с приложением №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание)			
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногосители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырех стрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6
Инвентарь и оборудование необходимый для подготовки к выполнению нормативов ОФП и СФП, иных нормативов (обязательная техническая программа), установленных требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание			
16	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса	штук	2
17	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
18	Тренажер спортивный (Мартенса-Хюттеля) со скамьей для развития мышц рук	штук	6
19	Передвижной разделитель для плавательных дорожек 2,5 м	штук	10
20	Плиометрические боксы к-кт 5шт	комплект	2
21	Тренажер для развития мышц пресса	штук	2
22	Тренажер ST (1,2,3,4)	штук	10

Таблица

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 обучающегося)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование по федеральному стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание приложение №11							
№	Наименование спортивной	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки			
				Этап	Учебно-	Этап	Этап

/ п	экипировки индивидуального пользования	измерения	единица	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				К-во	Срок экспл. (лет)	К-во	Срок экспл. (лет)	К-во	Срок экспл. (лет)	К-во	Срок экспл. (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрошорты стартовые (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание											
1	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

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

2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трехлет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе

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

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта плавание в ГБУДО Республики Марий Эл «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»:

ЛИТЕРАТУРА

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д.Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
6. Плавание. Под ред. Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.

7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1./ под общ. ред. В.Н. Платонова.- М.: Советский спорт, 2012.-480 с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2./ под общ. ред. В.Н. Платонова.- М.: Советский спорт, 2012.-544 с.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт всероссийской федерации плавания [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russwimming.ru>.
2. Официальный сайт Международной федерации плавания FINA [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fina.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
5. Российское антидопинговое агенство: <http://www.rusada.ru>