

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУДО «Центр физической
культуры и спорта «Кольцовские надежды»
от « 18 » 2023 г. № 18-ц/у



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004

Кольцово-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| I. Общие положения..... | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 3 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 3 |
| 2.2. Объем Программы..... | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки..... | 9 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы..... | 10 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 14 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики..... | 18 |
| III. Система контроля..... | 20 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях..... | 20 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы..... | 21 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»..... | 24 |
| 4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков..... | 22 |
| 4.2. Этап предварительной спортивной подготовки..... | 26 |
| 4.3. Теоретическая подготовка..... | 27 |
| 4.4. Физическая подготовка..... | 28 |
| 4.5. Основы планирования годовичных циклов..... | 35 |
| 4.6. Восстановительные средства и мероприятия..... | 40 |
| V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 43 |
| 5.1. Материально-технические условия реализации Программы..... | 43 |
| 5.2. Кадровые условия реализации Программы..... | 44 |
| Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 45 |
| 5.4. Перечень информационного обеспечения..... | 46 |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр физической культуры и спорта «Кольцовские надежды» (далее-Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «Плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1004 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является подготовка спортивного резерва для сборных команд Новосибирской области, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки (НП) | 2 | 7 | 15-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТ) | 5 | 9 | 12-22 |
| Этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ) | 3 | 12 | 7-10 |

Зачисление обучающихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, изъявившего желание заниматься видом спорта «Плавание», не имеющего отклонений в состоянии здоровья (НП-справка от педиатра с указанием группы здоровья, соскоб на энтеробиоз, УТ – допуск из ВФД к учебно-тренировочным занятиям).

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающегося в группу следующего этапа спортивной подготовки производится приказом директора Учреждения с учетом выполнения контрольных нормативов по виду спорта «Плавание».

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические, психологические способности и (или) двигательные умения. Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с ФССП.

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки:

| Этап спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
|---|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Этап спортивного совершенствования | спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» |

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов при переходе на очередной период (год) обучения на определенном этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий год подготовки, решением тренерского совета может быть предоставлена возможность повторного прохождения спортивной подготовки данного периода (года) спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях (по ходатайству тренера) могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при отсутствии отклонений в состоянии здоровья.

Принадлежность обучающегося к Учреждению определяется наличием приказа о его зачислении в Учреждение для обучения по Программе.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с

учетом особенностей вида спорта «Плавание» определяется Учреждением в соответствии с локальными актами Учреждения.

Обучение ведется на русском языке.

2.2. Объем Программы

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, тренировочных мероприятиях, соревновательных мероприятиях, по индивидуальным заданиям подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час. Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки, имеет свой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки; при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки (НП) | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), УТ | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) |
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 20-28 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 624-728 | 624-728 | 832-936 | 832-936 | 1040-1456 |

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

| Тип тренировки | Форма организации | Возможные преимущества |
|----------------|---|--|
| Групповая | выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства |
| Техническая | выполняется под руководством тренера | сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники |
| Индивидуальная | выполняется спортсменами самостоятельно | снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте |
| Смешанная | комбинация двух предыдущих организационных форм (техническая, индивидуальная) | разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм |

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Периоды проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | |
|-------|--------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного совершенствования |
| | | | | |

| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------------------------------|
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам РФ, Кубкам РФ, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

2.3.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные и основные, с учетом особенности вида спорта «плавание», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого (в том числе) в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 | 18-22 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 | 40-45 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 | 12-14 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 | 3-13 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы по | | | | |
|------------------------------|---|---|------|--|------|------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | | |
| | | НП-1 | НП-2 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 |
| | | Недельная нагрузка | | | | |
| | | 4,5-6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 155-204 | 248 | 168 | 198 | 234 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20-30 | 50 | 122 | 144 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 10 | 22 | 28 | 32 |
| 4. | Техническая подготовка | 30-46 | 70 | 126 | 148 | 174 |
| 5. | Тактическая подготовка | 8-10 | 10 | 20 | 28 | 32 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 10 | 14 | 16 | 16 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 16 | 24 | 30 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | 14 | 20 | 22 |
| 11. | Тестирование и контроль | 3-4 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 416 | 520 | 624 | 728 |

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 и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - 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, | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета) | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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 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 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 и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании 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.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (Приказ Минспорта РФ от 18.11.2022 за № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»).

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №7

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Форма мероприятия | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------|------------------------|---------------------------------|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|----------------|
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс» | Спортсмен с 10 лет | 1 раз в год |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 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 исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивной специализации, на этапе совершенствования спортивного мастерства на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Таблица № 8

| УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 УТ-5 | ССМ |
|---|---|--|---|---|
| Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике | Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки | Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях | Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения | Выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами |
| Овладение командным языком, умение отдать рапорт | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения) | Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке | Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия. Составление программы тренировки |
| Проведение упражнений по построению и перестроению группы | Судейство на учебных соревнованиях в своей группе | Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета | Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях | Участие в судействе городских и областных соревнований |

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Легкая атлетика».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования:

Этап 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

Учебно-тренировочный этап (этап 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;

-в течении первого и второго года подготовки получить уровень спортивной квалификации (3юн, 2юн, 1юн, 3сп разряды);

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года подготовки;

- в течении третьего-четвертого-пятого годов подготовки получить уровень спортивной квалификации (1 спортивный разряд), необходимый для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Легкая атлетика»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы производится путем аттестации обучающихся, проводимой Учреждением, на основе «Методики тестирования по виду спорта «Плавание», перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 | 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 | 1 | | 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"

| № Упражнения п/п | Единица измерения | Норматив юноши | девушки |
|--|----------------------|---|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. Бег на 1000 м | мин, с | не более 5.50 | 6.20 |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более 13 | 7 |
| 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +4 | +5 |
| 1.4. Челночный бег 3x10 м | с | не более 9,3 | 9,5 |
| 1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| Исходное положение - стоя, держа | | | |
| 2.1. мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее 4,0 | 3,5 |
| Исходное положение - стоя, держа | | | |
| 2.2. гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее 3 | |
| Исходное положение - стоя в воде у | | | |
| 2.3. борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

IV. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»

4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает

полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип, запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняет акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что ранее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет представлены в таблице.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет

| Показатели | Возрастные периоды, лет | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Длина тела | | С | В | ОВ | ОВ | В | С | | |
| Масса тела | | | | С | В | ОВ | В | В | |
| ЖЕЛ | | | | С | В | ОВ | В | В | С |
| МПК | | | | С | В | ОВ | ОВ | В | С |
| Координационные способности | С | В | В | В | С | | | | |
| Подвижность в суставах | В | В | В | В | С | | | | |
| Базовая выносливость (на уровне ПАНО) | С | В | В | В | В | С | | | |
| Базовая выносливость (на уровне МПК) | | | С | В | ОВ | В | С | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|----|---|---|----|
| Анаэробно - гликолитические способности | | | | С | В | В | В | С | |
| Скоростные способности | С | С | С | С | В | В | С | | |
| Быстрота | ОВ | В | ОВ | | | В | | С | |
| Абсолютная сила | В | | ОВ | В | | | | | ОВ |
| Максимальная сила | | | | С | В | В | В | | |
| Общая силовая выносливость | С | С | В | В | В | С | С | | |
| Специальная силовая выносливость | | | | С | В | В | В | С | |
| Скоростно-силовые способности | | | С | В | ОВ | С | | | |
| Сила гребковых движений | | | С | В | В | ОВ | В | С | |

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

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет

| Показатели | Возрастные периоды, лет | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | |
| Длина тела | | С | В | ОВ | ОВ | В | С | | | |
| Масса тела | | | | С | В | ОВ | В | В | | |
| ЖЕЛ | | | | С | В | ОВ | В | В | С | |
| МПК | | | | С | В | ОВ | ОВ | В | С | |
| Координационные способности | С | В | В | В | С | | | | | |
| Подвижность в суставах | В | В | В | В | С | | | | | |
| Базовая выносливость (на уровне ПАНУ) | С | В | В | В | В | С | | | | |
| Базовая выносливость (на уровне МПК) | | | С | В | ОВ | В | С | | | |
| Анаэробно - гликолитические способности | | | | С | В | В | В | С | | |
| Скоростные способности | С | С | С | С | В | В | С | | | |
| Быстрота | ОВ | В | ОВ | | | В | | С | | |
| Абсолютная сила | В | | ОВ | В | | | | | | ОВ |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|----|----|---|---|--|
| Максимальная сила | | | | С | В | В | В | | |
| Общая силовая выносливость | С | С | В | В | В | С | С | | |
| Специальная силовая выносливость | | | | С | В | В | В | С | |
| Скоростно-силовые способности | | | С | В | ОВ | С | | | |
| Сила гребковых движений | | | С | В | В | ОВ | В | С | |

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

4.2. Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-8 лет, а для мальчиков – 8-9 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическое дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

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

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

Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

4.3. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

План теоретической подготовки этапа начальной подготовки:

| № | Тема | Год обучения | |
|---|---|--------------|-----|
| | | 1-й | 2-й |
| 1 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | - | 1 |
| 2 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 |
| 3 | Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 |
| 4 | Гигиена физических упражнений | 1 | 1 |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 |
| 6 | Техника и терминология плавания | 1 | 1 |
| | Всего часов | 5 | 6 |

План теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа

| № пп | Тема | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|------|--|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 5 | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 |
| 6 | Основы методики тренировки | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 |
| 7 | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | | 1 | 2 | 4 | 5 |
| 8 | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 9 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Всего часов | 30 | 35 | 40 | 47 | 52 |

4.4. Физическая подготовка

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца.

Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая

физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка пловца — узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования как на суше, так и в воде, направленный на достижение наивысшей специальной работоспособности к моменту проведения наиболее важных соревнований сезона. Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

Средства общей физической подготовки

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, гребля, подвижные и спортивные игры и др.

В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Средства специальной физической подготовки

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10x100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках дистанции (для 1500 м — 25, 50, 100, 200, 400, 500, 750, 800, 1000, 1200 м), а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м) и длинных (800 м и более) дистанций.

Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания. Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в

соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнований рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5. И.п. - лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

11. И.п. - то же, но руки вверх. Поочередные движения прямыми ногами вверх и вниз.

12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

4.5. Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

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

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

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

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

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

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают

вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Это задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать тренировку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Переходный период обычно длится от двух до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, располагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

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 способностей);
- 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 девочек (возраст 12 лет)

и мальчиков (возраст 13 лет)

-развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-ой 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;

-выявление подвижности в суставах и ротации позвоночника;

-выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет)

и мальчиков (возраст 14 лет)

-развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-ой и 3-ей 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 движения (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других) свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанции 25 и 50 м.

4.6. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

Педагогические средства

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

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

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном

направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 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 27.05.2022, 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, 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).

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки

| N | Наименование оборудования и спортивного п/п инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
| 6. | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

5.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Круглогодичная спортивная подготовка - это непрерывный учебно-тренировочный процесс, рассчитанный на 52 недели в год. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

5.4. Перечень информационного обеспечения

1. В.Н. Платонова «Плавание» [2000]
2. В.Н. Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов»
3. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. «Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде» («Физкультура и спорт» 1986г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Йен Маклауд «Анатомия плавания»
6. А.Фалеев «Силовые тренировки»
7. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта»
8. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер «Терминология спорта»
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004)