

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СПШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.



Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СПШ № 4»
№ 87 от 31.08.2026 г.

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

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 907 от 05 ноября 2025 года)

Автор программы:
тренер-преподаватель
Филатова Софья Александровна
высшая квалификационная категория
Рецензенты:
Кибенко Александр Григорьевич,
Заслуженный тренер России,
Капкова Лидия Александровна,
Заслуженный тренер России.

г. Новоуральск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России № 907 от 05.11.2025 г., Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта плавание», утвержденной приказом Минспорта России № 1284 от 20.12.2022 г.. В основу положена Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта Российской Федерации на 2016-2020 годы», а также нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и типовой план учебной программы для спортивных школ (Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)"). Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ.

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (от 3 до 25 км). Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс. Разновидностью спортивного плавания являются заплывы на большие расстояния (более 2 км), проводимые на естественных водоемах. Марафонские заплывы проводятся на дистанции от 3 до 25 км.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа включает в себя: годовой тренировочный план на 52 недели (46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно на 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельную подготовку по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Срок реализации программы не ограничен и включает: 2-3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на этапе спортивной специализации, 3 года на этапе совершенствования спортивного мастерства и неограниченное время на этапе высшего спортивного мастерства.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 1 к настоящей Программе).

Зачисление в группы спортивной подготовки МАУ ДО «СШ № 4» осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) при условии предоставления медицинского допуска врача педиатра (справка установленной формы) и оформляется приказом директора.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание

определяется МАУ ДО «СШ № 4» самостоятельно.

Перевод учащегося с одного этапа спортивной подготовки на другой осуществляется по приказу директора МАУ ДО «СШ № 4» по решению тренерского совета и учитывает уровень подготовки учащегося, выполнения им контрольно-переводных нормативов и соблюдение режима тренировочных занятий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или продолжить подготовку по рабочей программе дополнительной предпрофессиональной подготовки учащихся МАУ ДО «СШ № 4».

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в МАУ ДО «СШ № 4» – создание благоприятных условий для устойчивости спортивного самосовершенствования каждого ребенка, в соответствии с его потенциальными возможностями и способностями, достижения стабильных результатов в пору спортивной зрелости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (Приложение № 2 к настоящей Программе).

Реализация программы предусматривает достижение следующих основных целей:

- формирование ЗОЖ, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, резерва команды города Новоуральска, Свердловской области.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (ТЭ), группах спортивного совершенствования (СС) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В результате внедрения данной программы ожидаются следующие результаты: освоение знаний, предусмотренных теоретическим разделом подготовки, выполнение нормативов контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной технической подготовке, выполнение разрядных нормативов Единой Всероссийской классификации по плаванию, подготовка спортсменов способных выступать на соревнованиях самого высокого уровня и попасть в ряды членов сборных команд Российской Федерации.

1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка в МАУ ДО «СП № 4» осуществляется на следующих этапах начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства и этап высшего спортивного совершенствования мастерства. На основании этого происходит комплектование следующих типов групп:

- начальной подготовки (НП);
- спортивной специализации (тренировочный этап) (ТЭ);
- спортивного совершенствования (СС);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Таблица А – 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» (минимальные требования)

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

Примечание: * В случае необходимости руководство СП № 4 может перевести учащихся на третий год обучения по программе начальной подготовки с созданием группы НП-3.

Группы начальной подготовки (НП):

К занятиям в группах НП допускаются дети в возрасте от 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида спорта,

успешно сдавшие нормативы по ОФП и СФП для зачисления в НП. Продолжительность данного этапа составляет 2-3 года. Минимальная наполняемость групп 15 человек.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание;
- воспитание личностных качеств и формирование потребности к здоровому образу жизни;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ:

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие этап начальной подготовки, соответствующие уровню подготовки и успешно сдавшие контрольно-нормативы по ОФП и СФП для зачисления в ТЭ. Продолжительность данного этапа составляет 5 лет. Минимальный возраст зачисления 9 лет. Минимальная наполняемость групп 12 человек.

Результатом реализации Программы на этапе спортивной специализации является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- развитие стойкого интереса и мотивации к регулярным занятиям спорта;
- воспитание личностных качеств и формирование потребности к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростных способностей, силы);
- освоение теоретического раздела программы;
- углубленное изучение техники физических упражнений и техники всех видов плавания.

Группы спортивного совершенствования (СС):

На этап спортивного совершенствования зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие этап спортивной специализации, соответствующие уровню подготовки, после утверждения их кандидатуры тренерским советом отделения и успешно сдавшие нормативы по ОФП и СФП для зачисления в СС. Продолжительность данного этапа 3 года. Минимальный возраст зачисления 12 лет. Спортсмен должен иметь спортивный разряд – КМС. Минимальная наполняемость групп 7 человек.

Результатом реализации Программы на этапе спортивного совершенствования является:

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

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ):

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие этап спортивного совершенствования мастерства, соответствующие уровню подготовки, после утверждения их кандидатуры тренерским советом отделения и успешно сдавшие нормативы по ОФП и СФП для зачисления в ВСМ. Продолжительность данного этапа не ограничена. Минимальный возраст зачисления 14 лет. Максимальный возраст спортсменов на данном этапе не ограничивается. Спортсмен должен иметь звание – МС или МСМК. Минимальная наполняемость групп 4 человека.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение спортсменами уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсмена и продление его спортивного долголетия.

Выпускниками МАУ ДО «СШ № 4» являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СШ выдается карта и зачет-

ная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

1.2 ОБЪЕМЫ И РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Программа рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные или смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

На основании годового плана спортивной подготовки в МАУ ДО «СШ № 4», утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой группы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах СС и ВСМ.

В таблице 1 приводятся нормативы минимального объема тренировочной нагрузки в зависимости от этапа и уровня подготовки:

Таблица 1 – Нормативы минимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-6	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Таблица 2 – Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап СС	Этап ВСМ
	1 год	Свыше года	до трех лет	Свыше трех лет		
ОФП (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22	10-12
СФП (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45	35-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14	14-16

Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22	17-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10	3-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	4-6

Недельный режим учебно-тренировочной работы, указанный в ФССП, является минимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 10 %.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более 8 часов.

1.3 СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных. Каждый учащийся, занимающийся спортивной подготовкой, индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно влияют на успех его спортивной подготовки.

В таблице 3 приведена зависимость физических качеств спортсмена на результативность по виду спорта плавание.

Таблица 3 – Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Примечание – Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, программа предусматривает систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на разных этапах, отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавания

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной деятельности					Этап ВСМ
	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации		Этап СС	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календарей международных, всероссийских, региональных и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Кроме этого необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, в программу которых можно включать и контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных мероприятиях учащихся МАУ ДО «СШ № 4» 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.

Учащиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются МАУ ДО «СШ № 4» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.5 МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ЭКИПИРОВКЕ

Плавание как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях. К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для спортсменов соответствующую экипировку.

Таблица 5 – Обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		тренировочный этап		этап СС		этап ВСМ	
				кол.	срок эксплуатации (лет)	кол.	срок эксплуатации (лет)	кол.	срок эксплуатации (лет)	кол.	срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	шт.	1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	шт.	1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	шт.	1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Кроссовки спортивные	пар	1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
5	Купальник (женский)	шт.	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Очки для плавания	шт.	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Плавки (мужские)	шт.	1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Рюкзак спортивный	шт.	1 чел.	-	-	-	-	1	2	1	2
9	Футболка с коротким рукавом	шт.	1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Шапочка для плавания	шт.	1 чел.	-	-	1	1	3	1	3	1

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, этот бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий плаванием.

Для обеспечения тренировочного процесса необходимо следующее материально – техническое обеспечение и инфраструктура:

- наличие плавательного бассейна 25 м (6 либо 8 дорожек) или 50 м (8 дорожек);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся Физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий)" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 6);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 5);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 6 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования)

№ п/п	Наименование/ расчетная единица	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) / на тренировочный спортивный зал	комплект	1
2	Доска для плавания / на тренера-преподавателя	штук	30
3	Лопатки для плавания большие / на тренера - преподавателя	пар	20
4	Лопатки для плавания средние / на тренера - преподавателя	пар	20
5	Лопатки для плавания кистевые/ на тренера преподавателя	пар	20
6	Коврик гимнастический / на тренировочный спортивный зал	штук	15
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг / на тренировочный спортивный зал	комплект	1
8	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением / на тренера-преподавателя	штук	30
10	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна / на плавательный бассейн	штук	1
11	Секундомер электронный / на тренера-преподавателя	штук	1

12	Стартовый тренажер для заплыва на спине / на одну плавательную дорожку	штук	1
13	Эспандер резиновый / на тренировочный спортивный зал	штук	20

Кроме этого на разных этапах спортивной подготовки должен использоваться следующий спортивный инвентарь:

- набивные мячи 1-5кг;
- скакалки;
- мячи баскетбольный, волейбольный, футбольный, ватерпольный;
- резиновые жгуты;
- ласты;
- лопатки различной конфигурации;
- трубки и дыхательные тренажеры;
- маты или резиновые коврики;
- тренажеры для плавания (резины, тормоза и т.д.);
- тренажеры для занятий на суше (силовые, имитационные и т.д.);
- фитболы, полусферы, тренажеры для удержания равновесия и баланса;
- гантели 1,5 - 5кг.

из этого на этапе начальной подготовки:

- трубки;
- тренажеры для плавания тормозные;
- лопатки различной конфигурации;
- ласты;
- мячи, скакалки;
- набивные мячи 1-2 кг;
- коврики гимнастические;
- резиновые жгуты;
- гантели 1,5-3 кг.

на этапах тренировочном (спортивной специализации), СС и ВСМ

- ласты;
- лопатки различной конфигурации;
- резиновые жгуты;
- трубки и дыхательные тренажеры;
- набивные мячи (медболы) 3-5 кг;

- гантели 3-5 кг;
- коврики гимнастические;
- фитболы, полусферы;
- мячи и скакалки;
- тренажеры для плавания (резины, тормоза и т.д.);
- тренажеры для занятий на суше (силовые, имитационные и т.д.);

1.6 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

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 годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

1.6.1 Годичные макроциклы

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

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

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

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

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

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и варибельной 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 подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. 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 особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие 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 предшествовавшего года.

1.6.2 Типы мезоциклов и микроциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность средних циклов (мезоциклов) может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

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

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

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

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

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

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

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

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств

и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Воспитание физических качеств у детей сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма. В подростковом и юношеском возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у занимающихся спортом. В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные (или сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно, (Приложение № 2 к настоящей программе).

Выделяют следующие основные понятия:

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

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки 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, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

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.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга,

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

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

будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения 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.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия

для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких,

длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. В начале - за счет увеличения "запаса силы", в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет "запаса силы" и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации "запаса силы".

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей

силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и "запаса силы"). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Продолжительность этапов многолетней подготовки зависит от пола и специализации спортсмена на дистанциях различной длины [В.Н. Платонов, 2000]. В таблице 7 представлен средний возраст начала этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Таблица 7 – Средний возраст начала этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей

Дистанция, м	Способ плавания	Мужчины	Женщины
50	Все способы	20	18
100	Вольный стиль	20	18
100	На спине, брасс, дельфин	19	17
200	Все способы	19	17
400	Вольный стиль и комплексное плавание	19	17
800	Вольный стиль	18	16
1500	Вольный стиль	18	16

Рекомендуемые диапазоны общих объемов тренировочных нагрузок приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки, час

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ			
Год обучения	Мальчики	Девочки	
1-й	250-300	250-350	
2-й	350-450	350-450	
3-й	400-600	600-800	
4-й	600-800	950-1250	
5-й	950-1250	-	
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550
ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2-й	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3-й	1650-2050	2150-2550	2400-2800

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В решении учебно-тренировочных задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

2.2.1 Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. 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 тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети,

успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-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 дельфином и совершенствованию в ней.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Занятия на 2-м году обучения 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. После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, 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. После второго года обучения

спортсмены, успешно освоившие программу, могут быть переведены в тренировочные группы.

Третий год обучения является необязательным, и нужен для спортсменов не в полной мере освоивших учебную программу второго года обучения. Планирование работы на третьем году обучения ведется по образцу второго года, но должно учитывать развитие слабых сторон спортсменов, которые помешали им успешно освоить программу второго года.

2.2.2 Планирование годичного цикла в тренировочных группах

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.;
- 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 девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (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 девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (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.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных возможностей юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются вытягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение

стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

1-й и 2-й годы обучения:

Учебные занятия охватывают 52 учебные недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель), весенне-летний (13 недель) и 6 недель самостоятельной подготовки).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 3000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 52 учебные недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий.

2.2.3 Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования

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

Задачи подготовки для девочек 1 года обучения:

- 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 1 года обучения:

- 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 2-го года обучения:

- 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 2-го года обучения:

- 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 и юношей 3-го года обучения:

- 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.

2.2.4 Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

а) Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

б) Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

в) Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

г) Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

Тренировочные нагрузки на этапе

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

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 этом 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.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса - в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуаль-

ных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям. Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового плана-графика учебно-тренировочных занятий.

2.2.5 Учебный план

Учебный план определяет основное направление и продолжительность тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой. Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения. Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса и представлены в таблице 2.

Годовой учебно-тренировочный план подготовки учащихся МАУ ДО «СП №4»

№	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
	Количество минимальных часов в неделю	4,5-6	7-8	8-9	12	14	16	18	18	20	22	24	24-32
	Количество тренировок в неделю	3-4	4-6	4-6	7-8	7-8	9-10	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	131-174	182-208	208-234	269	313	266	300	300	187	206	225	137-183
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	47-63	87-100	100-112	175	204	259	290	290	447	492	536	549-733
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8-9	9-10	25	29	91	103	103	125	137	150	175-233
4.	Техническая подготовка	44-59	69-79	79-89	119	138	158	178	178	187	206	225	225-300
5.	Тактическая и психологическая подготовка	5-7	7-8	8-9	12	15	17	20	20	21	23	25	25-33
6.	Теоретическая подготовка	2-3	4-4	4-5	6	7	8	9	9	10	11	12	12-16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	7	16	18	18	21	23	25	25-33
8.	Медицинские, мелко-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	5-6	7-8	8-9	12	15	17	18	18	42	46	50	100-133
Общее количество часов:		234-312	364-416	416-468	624	728	832	936	936	1040	1144	1248	1248-1664

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.3.1 Безопасность во время проведения тренировочных занятий

Вся ответственность за безопасность спортсменов в чаше бассейна и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через дежурного администратора спортооружения по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и учащиеся 14 лет и старше расписываются в журнале под личную роспись. Инструктаж по технике безопасности, по соответствующим инструкциям, проводится тренерским составом два раза в год и фиксируется в журнале по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 15 минут до начала занятий;
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ проходить в раздевальные помещения, залы и чашу бассейна при отсутствии тренера-преподавателя в здании спортооружения;
- перед занятиями в залах необходимо переодеться в спортивную форму, не стесняющую движений (спортивный костюм, футболка или шорты), на ноги надеть спортивную обувь, которая надежно фиксируется на ноге и имеет не скользящую подошву. ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться в залах босиком или в сланцах.
- перед занятиями на воде необходимо, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти в чашу бассейна.

Требования безопасности во время занятий:

- вход в воду и выход из нее только с разрешения тренера-преподавателя;
- вход в зал и выход из него только с разрешения тренера-преподавателя;
- все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера-преподавателя;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании занятия в течение 30 мин покинуть здание спортооружения.

Тренер-преподаватель обязан:

а) Производить построение и перекличку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие, без уважительной причины, к занятиям не допускаются.

б) Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

в) В случае возникновения, травм и несчастных случаев, а так же при происшествиях всякого рода, тренер-преподаватель обязан действовать в порядке установленном инструкцией «О порядке действий при возникновении несчастного случая с обучающимися МАУ ДО «СШ № 4», утвержденной Приказом директора от 31.10.2017 г. № 114.

Тренер-преподаватель организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- появляется в здании спортооружения к началу прохождения спортсменов через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя (или лица его замещающего) группа к занятиям не допускается.

- организует вход и выход группы из залов или ванны бассейна.

- выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера- преподавателя.

- организует своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

а) ЗАПРЕЩАЕТСЯ присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя.

б) Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

в) Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

д) Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды.

Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

е) Спортсменам ЗАПРЕЩАЕТСЯ перемещаться бегом по обходным дорожкам ванны бассейна, перемещаться по бортам ванны бассейна, перемещаться в надетых на ноги ластах, ЗАПРЕЩАЕТСЯ висеть и раскачиваться на поручнях лестниц, совершать прыжки в воду с предметов и конструкций не предназначенных для этого.

Спортсмены, нарушающие правила техники безопасности, и отказывающиеся выполнять указания тренера-преподавателя, могут быть отчислены из состава учащихся МАУ ДО «СШ № 4».

2.3.2 Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проходит в соответствии с учебно-тематическим планом:

Таблица 9 - Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год, мин.	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапах НП	120-180		
	Правила поведения в бассейне	12-18	сентябрь	Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
	История возникновения вида спорта и его развитие	12-18	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12-18	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом	12-18	декабрь	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	12-18	январь	Знания о основных правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	12-18	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его форма и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	12-18	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения
	Режим дня и питание обучающихся	12-18	апрель	Понятность. 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	12-18	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	12-18	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на этапе ТЭ	360-540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40-60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	40-60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	40-60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	40-60	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	40-60	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы тактико-технической подготовки. Основы техники вида спорта	40-60	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого результата.
	Психологическая подготовка	40-60	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40-60	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	40-60	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе СС	600-720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	86-103	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	86-103	октябрь-ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося	86-103	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	86-103	январь-февраль	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	86-103	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной дея-

				тельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной подготовки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и спортивное ядро спорта	86-103	апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	86-103	июнь	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 ВСМ	720-960		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120-160	сентябрь-октябрь	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	120-160	ноябрь - декабрь	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	120-160	январь-февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120-160	март-апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спор-

				тивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной подготовки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и спортивное ядро спорта	120-160	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	120-160	июнь	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.

2.3.3. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (практические занятия).

Направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм. Основные средства ОФП - различные виды передвижений (ходьба, бег), кроссовая подготовка, общеразвивающие и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, лыжная подготовка.

Практическое умение. Различные виды передвижений, кроссовая подготовка, ОРУ, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка.

➤ Этап начального обучения

На каждом занятии:

- Организация занимающихся
- Ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше
- Ознакомление с упражнениями для освоения с водой
- Проведение эстафет с элементами спортивных игр (баскетбол и др.)

➤ *Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*

- О.Р.У. – строевые упражнения, ходьба, бег. Упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы. Упражнения разминочного характера (махи, вращения, наклоны.)

- Кроссовая подготовка – бег в умеренном темпе по слабо пересечённой местности.

- Упражнения с набивными мячами – броски мяча из положения: стоя, сидя, лёжа, из-за головы, от груди сбоку, стоя спиной к партнёру

- Упражнения в упорах и висах – использовать перекладину, бруссы, гимнастическую стенку, гимнастические скамейки пол. (Упор на брусках – отжимания, подтягивания на перекладине, прогибания, отжимания от пола.)

- Спортивные игры – баскетбол, футбол, волейбол.

Разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учётом спецификации плавания:

- Повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

- Создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

- Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов с помощью дополнительно создаваемых трудностей.

- Кроссовая подготовка.
- Общеразвивающие и акробатические упражнения.
- Спортивные игры.
- Лыжная подготовка.

Специальная физическая и техническая подготовка.

Направлена на развитие специальных качеств пловца. Основные средства СФП и СТП: упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках, с гидротормозами.

Практическое умение. Плавание в лопатках, упражнение на совершенствовании техники плавания.

➤ *Этап начального обучения*

- Развитие гибкости и подвижности в суставах

- Разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине
- Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду
- Совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости
- *Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*
- Развитие специальной гибкости, подвижности в суставах. Упражнения выполняются с предметами, с партнёром и самостоятельно.
- Развитие специальной силы и силовой выносливости.
- Упражнения на специальных тренажёрах типа Мартенса - Хюттеля, плавание на привязи с резиновыми амортизаторами, тормоза, ведёрки.
- Имитационные упражнения – стоя перед зеркалом, выполняются движения: баттерфляй, на спине, брассом, кролем.
- Окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.
- Развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60 – 80% от максимального усилия.
- Развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жёсткими тренировочными режимами.
- Выбор узкой специализации.
- Воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

2.3.4 Соревнования и контрольные испытания.

Показатели соревновательной деятельности изложены в пункте 1.4 настоящей Программы. Соревнования проводятся по календарному плану спортивных мероприятий, который составляется на весь учебный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта российской Федерации, муниципальных образований (приложение № 3). План подлежит ежегодной корректировке.

Контрольные испытания проводятся два раза в год, включают комплекс тестов для оценки уровня развития ОФП, СФП и СТП и изложены в разделе 3 настоящей программы.

2.3.5 Техническая подготовка

- Спортивно-техническая подготовка. В подготовке используется всё

многообразие технических упражнений, плавание по элементам, согласование движений всех способов плавания, различные варианты дыхания, плавание с наименьшим количеством гребков, сочетание различных способов плавания Совершенствование скоростных стартов и поворотов всеми способами плавания.

- **Функциональная подготовка.** Основные задачи направлены на повышение специальной работоспособности. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости, общей выносливости, совершенствование соревновательной техники, повышение аэробных и анаэробных возможностей).

- **Тактическая подготовка.** Тактика проплывания средних и длинных дистанций (равномерное проплывание составляющих отрезков, ускорение в заключительной части дистанции, проплывание с прогрессивной схемой.)

- **Специальная силовая в воде.** Использование дополнительных отягощений (резина на привязи, тормоза, лопатки различной величины).

2.3.6 Воспитательная работа

Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса юных спортсменов, согласно «Календарного плана воспитательной работы» на текущий год (Приложение № 4). Решение воспитательных задач с пловцами разного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Нравственное воспитание. Нравственность – совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Воспитание волевых качеств. Занятия спортом требуют от занимающихся обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля спортсменов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий, стремлении преодолеть трудности или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у занимающихся - это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитательная работа так же может включать в себя следующие направления:

Профориентационная деятельность – судейская и инструкторская практика. Судейская практика, предполагающая участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающая:

- 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.

Инструкторская практика, предполагающая участие в учебно-тренировочных занятиях, предусматривающая:

- 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.

Здоровьесбережение – организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни (дней здоровья и спорта), предусматривающих:

- формирование знаний умений и навыков в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов;

- подготовка акции пропагандирующих формирование ЗОЖ средствами различных видов спорта.

Патриотическое воспитание – включает в себя теоретическую и практическую подготовки. Теоретическая часть представлена в виде бесед, встреч, диспутов и других мероприятий с приглашением именитых спортсменов и тренеров и ветеранов спорта для встречи с обучающимися. Направлена на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение к государственным символам (флаг, гимн, герб), готовность к служению Отечеству и его защите.

Практическая часть представляет собой участие в физкультурных и спортивно-

массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения, тематических физкультурно-спортивных праздниках.

Развитие творческого мышления – в виде практической подготовки, включающей в себя организацию семинаров, мастер-классов и показательных выступлений для обучающихся. Направленных 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 кругозора юных спортсменов.

2.3.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. На занятиях спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, результаты выступления, уважение к тренеру и др.).

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

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

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

умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

а) в ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

б) беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

в) аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

г) размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

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

проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха», боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

2.3.8 Тренерская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

В тренировочных группах необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы, напомнить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Учащиеся, прошедшие инструктаж, выполняют отдельные судейские обязанности, ведут протокол соревнований.

В группах спортивного совершенствования навыки, полученные раньше, закрепляются и совершенствуются. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Учащиеся должны принимать активное участие в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи.

2.3.9 Врачебный, биохимический и педагогический контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- а) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- б) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- в) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Оценка физического развития:

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Оценка общей физической подготовленности:

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

- прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги состав-

ляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- бросок набивного мяча.

Оценка специальной физической подготовленности на суше:

- подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- подвижность в голеностопном суставе.

- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Оценка специальной физической подготовленности в воде:

- сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- скоростные возможности (25-50 м).

- выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 с).

- выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 с).

- выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).

- построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность:

- обтекаемость (длина скольжения).

- оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

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

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного

упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в таблице 10.

Таблица 10 – Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	свыше 185

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Непрерывный рост спортивных достижений, связанный с увеличением объема и интенсивности тренировки, требует строгой индивидуализации тренировочного процесса, проводимого на основании тщательного медицинского исследования.

Врачебный контроль на всех этапах спортивной подготовки осуществляется в объеме соответствующем Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. N 1144Н « О порядке организации 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 или (и) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне». Программа медицинского обследования спортсме-

нов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики. Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

В группах начальной подготовки к занятиям допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. При зачислении в группу начальной подготовки справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям на воде не допускаются. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендаций врача.

2.3.10 Восстановительные 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;
- гипероксия.

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

2.3.11 Тренировочные мероприятия (сборы)

Тренировочные мероприятия (сборы) как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по плаванию очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки. Тренерский состав планирует и организует тренировочные мероприятия (сборы) по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в Приложении № 1, к настоящей программе.

2.3.12 Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде

спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Для исключения случаев употребления допинга, спортсменами МАУ ДО «СШ № 4», и получения необходимых знаний антидопингового законодательства Российской Федерации в МАУ ДО «СШ № 4» проводятся следующие мероприятия:

- а) все учащиеся МАУ ДО «СШ № 4» раз в год проходят инструктаж по «Инструкции для обучающихся в МАУ ДО «СШ № 4» по антидопинговому обеспечению»;
- б) руководство школы пропагандирует обучение спортсменов и тренерско-

преподавательского состава по программе «Антидопинг» в рамках образовательной платформы на сайте РУСАДА;

в) руководство школы способствует участию тренерско-педагогического состава в учебных семинарах касающихся антидопингового законодательства;

г) тренерско-преподавательский состав информирует спортсменов о запрещённых веществах, проводит ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями, с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и способствует повышению осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья, формирует критическое отношение к допингу у спортсменов и в рамках бесед, лекций, индивидуальных консультаций и тренинговых программ;

д) производится контроль знаний антидопинговых правил тренерско-педагогического состава и спортсменов в виде опросов и тестирований.

План мероприятий направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 5.

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения, для групп начального обучения, групп тренировочного этапа (спортивной специализации) и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

➤ Зачисление в НП первого года обучения

Нормативы носят главным образом контролирующий характер и являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. В группы НП первого года обучения зачисляются спортсмены, успешно сдавшие 6 из 9 нормативов. Пункты 2, 3 и 4 по ОФП и пункты 2, 3 и 4 нормативов по СФП являются обязательными к сдаче

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В НП

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Бег 30 м, с	не более 6,9	не более 7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 7	не менее 4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +1	не менее +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 110	не менее 105
Специальная физическая подготовка:			
1	Челночный бег с высокого старта 3*10м, с	не более 10,1	не более 10,6
2	Бросок набивного мяча вперед 1 кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 3,5	не менее 3,0
3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	4 и более	4 и более
4	50 м кроль (оценивается техника прохождения дистанции) ¹	не менее 1 балла без учета времени	не менее 1 балла без учета времени
5	50 м кроль на спине (оценивается техника прохождения дистанции) ¹	не менее 1 балла без учета времени	не менее 1 балла без учета времени

Примечание:

1. Техника плавания и техника выполнения стартов и поворотов оценивается по шкале от 1 до 3 баллов: 0 баллов – техника преодоления дистанции отсутствует, 1 балл – в технике имеются значительные погрешности, 2 балла – в технике имеются незначительные погрешности, 3 – техника плавания удовлетворительная.

➤ Этап начальной подготовки

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Основное значение имеют нормативы по специальной физической подготовке, выполняемые в воде. В группу НП -2 зачисляются спортсмены, успешно сдавшие 7 из 9 нормативов. Нормативы пунктов 2 - 4 по разделу «ОФП» и пунктов 2- 6 по разделу «СФП» являются обязательным к сдаче и учитываются в первую очередь.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В НП-2

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Бег на дистанцию 30 м, с	не более 6,5	не более 6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 10	не менее 5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +4	не менее +5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 120	не менее 110
Специальная физическая подготовка:			
1	Челночный бег с высокого старта 3*10м, с	не более 9,8	не более 10,3
2	Бросок набивного мяча вперед 1кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 4	не менее 3,5
3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 5	не менее 5
4	50 м кроль (оценивается техника прохождения дистанции) ¹	не менее 2 балла без учета времени	не менее 2 балла без учета времени
5	50 м кроль на спине (оценивается техника прохождения дистанции) ¹	не менее 2 балла без учета времени	не менее 2 балла без учета времени
6	Спортивный разряд на избранной дистанции	III юн - II юн	

Примечание:

1. Техника плавания и техника выполнения стартов и поворотов оценивается по шкале от 1 до 3 баллов: 0 баллов – техника преодоления дистанции отсутствует, 1 балл – в технике имеются значительные погрешности, 2 балла – в технике имеются незначительные погрешности, 3 – техника плавания удовлетворительная.

В группу НП -3 зачисляются спортсмены, успешно сдавшие 6 из 9 нормативов и имеющие соответствующий разряд в избранной дисциплине. Нормативы для групп 2-го (3-го) года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по пунктам техническое мастерство.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В НП-3

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Бег на дистанцию 30 м, с	не более 6,5	не более 6,8
2	Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	6,30	6,50
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +4	не менее +5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 10	не менее 5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 140	не менее 130
Специальная физическая подготовка:			
1	Челночный бег с высокого старта 3*10м, с	не более 9,8	не более 10,2
2	Бросок набивного мяча вперед 1кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 4,0	не менее 3,5
3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 6	не менее 6
Техническое мастерство:			
4	Преодоление дистанции любой длины выбранным способом	не хуже норматива II юн разряда	не хуже норматива II юн разряда
5	Спортивный разряд на избранной дистанции	II юн - I юн	

➤ Тренировочный этап 1-5 годов обучения

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по пунктам техническое мастерство. Прием в группу ТЭ первого года обучения, а так же перевод по годам обучения производится среди спортсменов, успешно сдавших 9 из 10 нормативов (4 по ОФП и 5 по СФП) и имеющие соответствующий разряд в избранной дисциплине. Нормативы по разделу «Техническое

мастерство» являются обязательным к сдаче и учитываются в первую очередь.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ТЭ

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Челночный бег 3*10 м, с	не более 9,8	не более 10,2
2	Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	5,50	6,20
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +3	не менее +5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 11	не менее 7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	122	117
Специальная физическая подготовка:			
1	Бросок набивного мяча вперед 1кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 4,0	не менее 3,5
2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 6	не менее 7
Техническое мастерство:			
3	Преодоление дистанции любой длины выбранным способом	не хуже норматива II юн разряда	не хуже норматива II юн разряда
4	Спортивный разряд на избранной дистанции	II юн - III	

В таблицах ниже представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по техническому мастерству и специальной физической подготовке, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения производится среди спортсменов, успешно сдавших 7 из 10 нормативов (3 по ОФП и 2 по СФП и 2 по техническому мастерству) и имеющие соответствующий разряд в избранной дисциплине. Нормативы по разделу «Техническое мастерство» являются обязательным к сдаче и учитываются в первую очередь.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТЭ (МАЛЬЧИКИ)

№	Контрольные упражнения	Годы обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка:						
1	Челночный бег 3*10 м, с	не более 9,8	не более 9,3	не более 9,3	не более 9,3	не более 9,3

2	Бег на дистанцию 1000 м, мин, сек	не более 5,50	не более 5,30	не более 5,20	не более 5,00	не более 4,50
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +3	не менее +3	не менее +4	не менее +4	не менее +4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 11	не менее 13	не менее 13	не менее 13	не менее 15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	-	3	4	5	6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	122	140	160	180	190
Специальная физическая подготовка:						
1	Бросок набивного мяча вперед 1 кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 4,0	не менее 4,4	не менее 4,8	не менее 5,0	не менее 5,3
2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 10
Техническое мастерство:						
1	Преодоление дистанции любой длины избранным способом	не хуже норматива II юн разряда	не хуже норматива I юн разряда	не хуже норматива III разряда	не хуже норматива II разряда	не хуже норматива II разряда
2	Спортивный разряд на избранной дистанции	II юн-I юн	I юн -III	III	II-I	II-I

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТЭ (ДЕВОЧКИ)

10 ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ 13 (ДЕВОЧКИ)						
№	Контрольные упражнения	Годы обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка:						
1	Челночный бег 3*10 м, с	не более 10,2	не более 9,5	не более 9,5	не более 9,5	не более 9,5
2	Бег на дистанцию 1000 м, мин, сек	не более 6,50	не более 6,40	не более 6,20	не более 6,00	не более 5,40
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +5	не менее +5	не менее +5	не менее +5	не менее +5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 12

	полу, количество раз					
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	-	1	2	3	3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	117	130	145	155	165
Специальная физическая подготовка:						
1	Бросок набивного мяча вперед 1кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 3,5	не менее 3,8	не менее 4,1	не менее 4,3	не менее 4,5
2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 10
Техническое мастерство:						
1	Преодоление дистанции любой длины избранным способом	не хуже норматива II юн разряда	не хуже норматива I юн разряда	не хуже норматива III разряда	не хуже норматива II разряда	не хуже норматива II разряда
2	Спортивный разряд на избранной дистанции	II юн-I юн	I юн -III	III	II-I	II-I

➤ Этап спортивного совершенствования

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах на этапе спортивной специализации не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по пунктам техническое мастерство. Прием в группу СС первого года обучения, а так же перевод по годам обучения производится среди спортсменов, успешно сдавших 10 из 11 нормативов (5 по ОФП и 3 по СФП и 2 по техническому мастерству) и имеющие соответствующий разряд в избранной дисциплине. Нормативы по разделу «Техническое мастерство» являются обязательным к сдаче и учитываются в первую очередь.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СС
на весь период обучения**

№	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Челночный бег 3*10 м, с	не более 8,5	не более 8,9
2	Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	не более 9,20	не более 10,40
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +9	не менее +13
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 15	не менее 15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 8	не менее 3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 183	не менее 167
Специальная физическая подготовка:			
1	Бросок набивного мяча вперед 1кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 5,3	не менее 4,5
2	Прыжок в высоту с места отталкиванием ногами, с приземлением на обе ноги, см	не менее 45	не менее 35
3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед, м	не менее 11	не менее 11
Техническое мастерство:			
4	Преодоление дистанции любой длины избранным способом	не хуже норматива КМС	не хуже норматива КМС
5	Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	

➤ Этап высшего спортивного мастерства

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в группах спортивного совершенствования по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по пунктам техническое мастерство. Прием в группу ВСМ производится среди спортсменов, успешно сдавших 9 из 10 нормативов (5 по ОФП и 2 по СФП и 2 по техническому мастерству) и имеющие звание МС или МСМК и выше в избранной дисциплине.

Основными критериями оценки занимающихся в группах высшего спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивные результаты, демонстрируемые на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ГРУПП ВСМ
на весь период обучения**

№	Контрольные упражнения	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1	2	3	4
Общая физическая подготовка:			
1	Бег на 30 м, с	не более 4,6	не более 4,9
2	Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	не более 8,10	не более 10,00
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +11	не менее +15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 37	не менее 20
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 218	не менее 183
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	не менее 13	не менее 7
Специальная физическая подготовка:			
1	Бросок набивного мяча вперед 1 кг, м (исходное положение – стоя держа мяч двумя руками за головой)	не менее 7,5	не менее 5,3
2	Прыжок в высоту с места отталкиванием ногами, с приземлением на обе ноги, см	не менее 50	не менее 40
Техническое мастерство:			
3	Преодоление дистанции любой длины избранным способом	не хуже норматива мс	не хуже норматива мс
4	Спортивный разряд на избранной дистанции	МС-МСМК	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Вид 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			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап СС/ ВСМ	Этап ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21/21	-	-	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18/21	14	-	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18/18	14	-	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14/14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18/18	14	-	
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более двух 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	До 60 суток	-	

**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 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.

**План спортивных мероприятий отделения Плавание
МАУ ДО «СШ № 4» на 2026-2027 учебный год**

№ п.п.	Наименование соревнований	Место и сроки проведения	Статус со- ревнований	Этап под- готовки
1	Чемпионат и Первенство Свердловской обла- сти. Мужчины, женщины (2012 г.р. и старше, 2012 г.р. и старше) Юниоры 2008-2010 г.р., юниорки 2008-2010 г.р. Юноши (2011-2012 г.р.), девушки (2011- 2012 г.р.) Отбор на чемпионат УрФО (25 м).	сентябрь по назначению	отборочный	ТЭ, СС, ВСМ
2	Первенство МАУ ДО «СШ № 4» посвященное «Дню учителя»	октябрь г. Новоуральск	контрольный	НП, ТЭ, СС
3	Межрегиональные соревнования по плаванию (25м)	октябрь г. Пенза	отборочный	ТЭ
4	Межрегиональные соревнования по плаванию (25м)	октябрь г. Краснодар	отборочный	ТЭ
5	Региональный турнир "Веселый дельфин" (25 м). Юноши (2014-2015 г.р.) , девушки (2014- 2015 г.р.)	октябрь по назначению	контрольный	ТЭ
6	Чемпионат и Первенство УрФО (25 м). Муж- чины, женщины (2012 г.р. и старше, 2012 г.р. и старше) Юниоры 2008-2010 г.р., юниорки 2008-2010 г.р. Юноши (2011-2012 г.р.), девушки (2011- 2012 г.р.) Отбор на чемпионат России и Пер- венство России по юниорам (25 м), Всерос- сийские соревнования «Кубок чемпионов» (25 м)	октябрь г. Екатеринбург	отборочный	ТЭ, СС, ВСМ
7	Региональный турнир памяти Асаева В.В. Юноши, девушки 2013-2014 г.р.)	ноябрь г. Нижний Тагил	отборочный	ТЭ
8	Межрегиональные соревнования по плаванию (25 м)	г. Челябинск	отборочный	ТЭ
9	Региональный турнир памяти Соловьева А.А. Мужчины и женщины (2012 г.р. и старше)	ноябрь-декабрь г. Екатеринбург	контрольный	ТЭ, СС, ВСМ
10	Чемпионат России (25 м). Мужчины и жен- щины (2012 г.р. и старше)	ноябрь-декабрь г. Санкт- Петербург	основной	ТЭ, СС, ВСМ
11	Первенство России среди юниоров и юниорок (2008-2010 г.р.) (25 м)	ноябрь-декабрь по назначению	основной	ТЭ, СС, ВСМ
12	Всероссийские соревнования «Кубок Чемпио- нов» Юноши и девушки 2011-2012 г.р.	ноябрь-декабрь по назначению	основной	ТЭ, СС, ВСМ
13	Региональный турнир «Кубок А.В. Попова» Юноши Девушки 13-14 лет (2010-2011г.р.).	декабрь г. Екатеринбург	основной	ТЭ

Календарный план воспитательной работы МАУ ДО «СШ № 4» на 2026-2027 год

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Модуль «Педагог дополнительного образования»			
1.	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных социальных условиях	в течение года	Тренера-преподаватели
2.	Мониторинг состояния воспитательной работы с обучающимися: вопросы, анкетирование, отчёты о воспитательной работе	2 раза в год	Зам.директора по УВР
3.	Проведение с педагогическим составом проблемных обсуждений по вопросам воспитания обучающихся	в течение года	Зам.директора по УВР
4.	Проведение инструктажей безопасности при занятиях на стадионе, в спортивном зале	в течение года	Тренера-преподаватели
5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами	в течение года	Тренера-преподаватели
6.	Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.)	в течение года	Тренера-преподаватели
7.	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком, с обучающимися группы	в течение года	Тренера-преподаватели
8.	Организация и проведение родительских собраний в группах	в течение года	Тренера-преподаватели
9.	Создание и организация родительских комитетов групп	сентябрь-октябрь	Тренера-преподаватели
10.	Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива	в течение года	Тренера-преподаватели
Модуль «Самоуправление и профориентация»			
1.	Профилактические беседы: «Правила поведения на занятиях», «Правила общения со старшими педагогами и сверстниками», «Учебная дисциплина и самоорганизация»	в течение года	Тренера-преподаватели
2.	Судейская практика: теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии (изучение, тесты). Приобретение практики судейства на мероприятиях школьного уровня. Беседы о формировании уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года	Тренера-преподаватели
3.	Наставничество в группе/отделении. Практика самостоятельного ведения эле-	в течение года	Тренера-преподаватели

	ментов УТЗ, составления конспекта занятия.		
4.	Встречи с: - интересными людьми; - выпускниками.	в течение года	Зам.директора по УВР, тренера-преподаватели
Модуль «Медиа в дополнительном образовании»			
1.	Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети	в течение года	Тренера-преподаватели
2.	Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВКонтакте	в течение года	Тренера-преподаватели
3.	Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	в течение года	Тренера-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
1.	Организация рабочего места в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических норм для проведения занятий	в течение года	Тренера-преподаватели
Модуль «Добровольческая деятельность»			
1.	Участие в проведении массовых, физкультурно- спортивных мероприятиях	в течение года	Тренера-преподаватели
2.	Формирование наставнических пар/групп	сентябрь – октябрь	Зам.директора по УВР, тренера-преподаватели
Модуль «Модуль «Работа с родителями»			
1.	Родительские собрания в группах	в течение года	Тренера-преподаватели
2.	Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей	в течение года	Зам.директора по УВР
3.	Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВКонтакте	в течение года	Зам.директора по УВР, инструкторы-методисты
4.	Индивидуальные консультации	в течение года	Зам.директора по УВР, тренера-преподаватели
5.	Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	в течение года	Тренера-преподаватели
6.	Участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений	в течение года	Зам.директора по УВР

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

Этап спор- тивной под- готовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению меро- приятия
Этап началь- ной подго- товки			
Учебно- тренировоч- ный этап (этап спор- тивной спе- циализации)			
Этап совер- шенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. : Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
2. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
3. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Кашкин Д. А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004. 216 с.
5. Макаренко Л. П. Юный пловец: учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : АСТ, 2011. 864 с.
9. Плавание [Текст] : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
10. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры, 2-е изд., испр. и доп. М. : ОлимпияПресс, 2005. 528 с.
11. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 480 с.
12. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 544 с.

ДАННЫЕ РАЗРАБОТЧИКОВ ПРОГРАММЫ И СОГЛАСУЮЩИХ ЛИЦ

Согласующее лицо:

Кибенко Александр Григорьевич – старший тренер отделения «Плавание».

1. Дата рождения: 03.07.1955 г.

2. Образование – высшее. Окончил Волгоградский Государственный институт Физической культуры. Специальность по диплому – тренер-преподаватель по плаванию.

3. Место работы: МАУ ДО «СШ № 4», город Новоуральск Свердловской области.

4. Должность: тренер по плаванию МАУ ДО «СШ № 4».

5. Категория: Высшая.

6. Звания: Заслуженный тренер РФ, судья Всероссийской категории.

Разработчик программы:

Филатова Софья Александровна – тренер-преподаватель отделения «Плавание».

1. Дата рождения: 15.07.1981 г.

2. Образование – высшее педагогическое. Окончила Уральский государственный педагогический институт. Специальность по диплому – учитель физической культуры.

3. Место работы: МАУ ДО «СШ № 4», город Новоуральск Свердловской области.

4. Должность: тренер по плаванию МАУ ДО «СШ № 4».

5. Категория: высшая категория.