

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа  
“Ак Буре” г.Казани»

«Рассмотрено»  
Заседание тренерского совета  
№ 8 от «01» 04 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ «СШ г.Казани «Ак Буре»  
П.Н.Никулин/  
Приказ № 73 от «01» 04 2019 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
**ПЛАВАНИЕ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание», утвержденного  
Приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 41

(Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 № 50011)

Срок реализации программы: 11 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации №41 от 19.01.2018г. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Ак Буре» г.Казани (МАУ «СШ «Ак Буре» г.Казани) на период 2019-2029год. Продолжительность тренировочного года -52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этап спортивной специализации ЭСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в МАУ «СШ «Ак Буре» г.Казани. Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом; от формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объём соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования количественному и качественному составу групп подготовки, объём индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и медицинского контроля, основной материал по теоретической подготовке и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля и зачётные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учётом ФССП по виду спорта плавание (2018г.), а также предыдущих программ для спортивных школ (1993,2004гг), и являются итогом многолетних наблюдений за спортсменами спортивных школ олимпийского резерва и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

### **1.2. Основные термины, определения, сокращения**

В программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП)** – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки.

**Спортивное плавание** - олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определенного расстояния, не нарушая при этом техник способа плавания (на спине, баттерфляй, брасс, вольный стиль), который используется.

**Пловец** – спортсмен, систематически занимающийся спортивным плаванием.

**Программа спортивной подготовки (ПСП)** – программа по этапной поэтапной подготовки физических лиц по плаванию.

**Спортивная подготовка (СП)** – тренировочный процесс, который подлежит планированию.

**Группы начальной подготовки (ГНП)** – возрастная категория юных спортсменов (от 7 лет), занимающихся плаванием в спортивной школе в соответствии с ПСП.

**Тренировочные группы (ТГ)** – возрастная категория юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся плаванием в спортивной школе, пошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ)** – возрастная категория (от 13-14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся плаванием в спортивной школе и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)** - возрастная категория юных спортсменов (от 14 лет), занимающихся плаванием в спортивной школе, пошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК

**Общая физическая подготовка – ОФП**

**Специальная физическая подготовка – СФП**

**Техническая подготовка – ТехП**

**Тактическая подготовка – ТакП**

### **1.3. Характеристика вида спорта.**

Плавание – вид спорта, заключающийся, в преодолении вплавь, за наименьшее время различных дистанций. Плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. Плавание — олимпийский вид спорта.

**Спортивное плавание** характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

**Способы спортивного плавания:** кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С помощью плавания развиваются практически все органы и системы организма. Наибольшее же влияние плавание оказывает на дыхательную и сердечнососудистую систему. Понятие «развивающее» в большей мере подходит для детско-юношеского возраста, так как в данном возрасте идет интенсивный рост организма, а плавание дополнительно стимулирует естественный рост и развитие всех органов и систем молодого организма. Также развиваются физические качества как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

### **1.4. Система многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется на следующих этапах подготовки:

- этап начальной подготовки – 3года (ГНП-1, ГНП-2, ГНП-3);
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года (ТГ-1 и 2);
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года (ТГ-3,4,5);
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

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

### **1.5. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки**

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Этап начальной подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, овладение жизненно необходимых навыков плавания, обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; освоение и совершенствование всех способов плавания; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – работа направлена на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Зачисление спортсменов в спортивную школу происходит в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода и отчисления граждан в МАУ СШ «Ак Буре» г.Казани. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедших отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приёме, фотографию, копии свидетельства о рождении или паспорта, копия медицинского заключения от отсутствия противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

#### **На этапе начальной подготовки (ЭНП):**

- 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.

На ЭНП зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 3года. На ЭНП осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- освоение основ техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- 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.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные задачи тренировочного этапа:

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):**

- 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.

Группы формируются из спортсменов, прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд КМС. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

#### **На этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ):**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта и являющийся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям ЭВСМ. На данном этапе подготовка спортсменов идёт на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуальной силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

**Таблица № 1**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах СП по виду спорта плавание

| Этап спортивной подготовки                         | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп |
|--|------------------------------------|---|---------------------------------|
| Начальной подготовки                               | 3                                  | 7   | 14-15                           |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 9   | 10-14                           |
| Совершенствование спортивного мастерства           | без ограничений                    | 12  | 4-7                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | без ограничений                    | 14  | 2-4                             |

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием. Зачисление спортсменов в спортивную школу происходит в соответствии с Положением о приёме, переводе и отчислении СШ «Ак Буре».

### **1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Таблица №2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.**

| Разделы подготовки                                       | Этапы и годы спортивной подготовки |         |  |            |   |                                     |
|--|------------------------------------|---------|--|------------|---|-------------------------------------|
|  | этап начальной подготовки          |         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года                            | Св.года | До 2-х лет   | Св.2-х лет |   |                                     |
| ОФП %  | 57-62                              | 52-57   | 43-47  | 28-42      | 12-25   | 10-15                               |
| СФП %  | 18-22                              | 23-27   | 28-32  | 28-42      | 40-52   | 50-55                               |
| ТехП %   | 18-22                              | 18-22   | 18-22  | 23-27      | 15-20   | 15-20                               |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка % | -                                  | -       | 5-7  | 5-7        | 5-12  | 8-12                                |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 0,5-1                              | 1-3     | 3-4  | 5-6        | 6-7   | 7-9                                 |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсменов и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

В таблице 3 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Таблица №3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |      |  |         |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------|--|---------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |      | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | 1год                               | 2год | 1-2 год  | 3-5 год |   |                                     |
| Контрольные       | 2-3                                | 3-6  | 6-8  | 9-10    | 10-12   | 9-10                                |
| Отборочные        | -                                  | 2-3  | 4-5  | 5-6     | 6-8   | 6-8                                 |
| Основные          | -                                  | -    | 2-3  | 3-4     | 5-6   | 12-14                               |

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе всероссийского и республиканского календаря соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

**1.4. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности**

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Таблица №4

Требования по физической и спортивной подготовке

| Этапы подготовки                               | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года  |
|--|--|
| Начальная подготовка (НП)                      | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке  |
| Тренировочный этап (Т)                         | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке   |
| Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП<br>выполнение норматива КМС  |
| Высшего спортивного мастерства (ВСМ)           | Уровень спортивных результатов, выполнение норматива Мастера спорта, стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды России |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

Продолжительность одного занятия рассчитывается с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.



### 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций, систем организма, большими физическими, психическими и эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения в плавании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогическое (совместно с тренером)наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапна оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки пловцов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий плаванием и в отборе спортсменов для участи в соревнованиях.

Врачебное обследование - основная форма врачебного контроля. Обследования подразделяются первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обеспечения проводятся при отборе.

Ежегодные медицинские обеспечения носят углублённый диспансерный характер на всех этапах подготовки.

Друга форма повторных обследований - текущие медицинские обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями(для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендации по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером (ГАУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики») и отражается в плане годичного цикла подготовки.

### 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого их этапов подготовки по виду спорта плавание определены максимальные объёмы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Таблица №5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |       |                    |       |      |      |
|------------------|------------------------------------|-------|--------------------|-------|------|------|
|                  | Этап НП                            |       | Этап тренировочный |       | ЭССМ | ЭВСМ |
|                  | До                                 | Свыше | До двух            | Свыше |      |      |
|                  |                                    |       |                    |       |      |      |

|                                   |      |      |     |          |      |      |
|-----------------------------------|------|------|-----|----------|------|------|
|                                   | года | года | лет | двух лет |      |      |
| Количество часов в неделю         | 6    | 9    | 14  | 20       | 28   | 32   |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4  | 3-5  | 7-8 | 9-12     | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год      | 312  | 468  | 728 | 1040     | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156  | 156  | 364 | 468      | 468  | 468  |

### 1.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов. В таблице 3 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе всероссийского и республиканского календаря соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Таблица №6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |      |  |         |   |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------|--|---------|---|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |      | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | 1год                               | 2год | 1-2 год  | 3-5 год |   |                                     |
| Контрольные       | 2-3                                | 3-6  | 6-8  | 9-10    | 10-12   | 9-10                                |
| Отборочные        | -                                  | 2-3  | 4-5  | 5-6     | 6-8   | 6-8                                 |
| Основные          | -                                  | -    | 2-3  | 3-4     | 5-6   | 12-14                               |

### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Реализация Программ выдвигает требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна 50метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №7);
- обеспечением оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица №8);
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №7

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                  |                   |                   |                           |                   |  |                   |          |                   |          |                   |
|--|----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|--|-------------------|----------|-------------------|----------|-------------------|
| № п/п  | Наименование                     | Единица измерения | Расчётная единица | Этап начальной подготовки |                   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | Этап ССМ |                   | Этап ВСМ |                   |
|  |                                  |                   |                   | кол-во                    | срок эксплуатации | кол-во   | срок эксплуатации | кол-во   | срок эксплуатации | кол-во   | срок эксплуатации |
| 1  | Беруши                           | пар               | на занимающегося  | -                         | -                 | 1  | 1                 | 1        | 1                 | 1        | 1                 |
| 2  | Костюм (комбинезон) для плавания | штук              | на занимающегося  | -                         | -                 | -  | -                 | 1        | 1                 | 2        | 1                 |
| 3  | Купальник (женский)              | штук              | на занимающегося  | 2                         | 1                 | 2  | 1                 | 2        | 1                 | 2        | 1                 |
| 4  | Обувь для бассейна (шлёпанцы)    | штук              | на занимающегося  | 1                         | 1                 | 1  | 1                 | 2        | 1                 | 2        | 1                 |
| 5  | Очки для плавания                | штук              | на занимающегося  | 2                         | 1                 | 2  | 1                 | 2        | 1                 | 2        | 1                 |
| 6  | Плавки (мужские)                 | штук              | на занимающегося  | 2                         | 1                 | 2  | 1                 | 2        | 1                 | 2        | 1                 |
| 7  | Полотенце                        | штук              | на занимающегося  | 2                         | 1                 | 1  | 1                 | 1        | 1                 | 1        | 1                 |
| 8  | Халат                            | штук              | на занимающегося  | -                         | -                 | -  | -                 | 1        | 1                 | 1        | 1                 |
| 9  | Шапочка для плавания             | штук              | на занимающегося  | 2                         | 1                 | 2  | 1                 | 3        | 1                 | 3        | 1                 |

Таблица №8

Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1     | Весы медицинские                                 | штук              | 2                  |
| 2     | Доска для плавания                               | штук              | 20                 |
| 3     | Доска информационная                             | штук              | 2                  |
| 4     | Колокольчик судейский                            | штук              | 10                 |
| 5     | Лопатки для плавания                             | штук              | 20                 |
| 6     | Поплавки-вставки для ног                         | штук              | 50                 |
| 7     | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды    | штук              | 20                 |
| 8     | Свисток  | штук              | 4                  |
| 9     | Секундомер                                       | штук              | 4                  |
| 10    | Скамейки гимнастические                          | штук              | 6                  |
| 11    | Термометр для воды                               | штук              | 2                  |

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Таблица №9

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

| Этап подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость | Разрядные требования | Требования по физической технической и спортивной подготовке | Дополнительные требования |
|-----------------|----------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--|---------------------------|
|-----------------|----------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--|---------------------------|

|     |                 |       | мость групп | ия       | на конец года   |                                   |
|-----|-----------------|-------|-------------|----------|---|-----------------------------------|
| НП  | 1               | 7     | 15          | -        | Выполнение нормативов ОФП,СФП                         | -                                 |
|     | 2               | 8     | 14          | -        |   |                                   |
|     | 3               | 9     | 14          | -        |   |                                   |
| Т   | 1               | 9-10  | 12          | -        | Выполнение нормативов ОФП,СФП техническое мастерство  | -                                 |
|     | 2               | 10-11 | 12          | -        |   |                                   |
|     | 3               | 11-12 | 10          | -        |   |                                   |
|     | 4               | 12-13 | 10          | -        |   |                                   |
|     | 5               | 13-14 | 8           | -        |   |                                   |
| ССМ | без ограничений | 12    | 4-7         | КМС      | Выполнение нормативов ОФП,СФП, техническое мастерство | достижение спортивных результатов |
| ВСМ | без ограничений | 14    | 2-4         | МС, МСМК | Выполнение нормативов ОФП,СФП, техническое мастерство | достижение спортивных результатов |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

### 1.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и этапом спортивной подготовки. При расчёте общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объёма тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих подготовку (этапы ССМ, ВСМ);
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ, ВСМ).

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

### 1.11. Структура годичного цикла.

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

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 приближенным к обще-подготовительным. 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 – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **обще-подготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических 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 тренировки направлены на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

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

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы, структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной 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 им 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, но 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, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, не смотря 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, сто зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. В учебном процессе применяются 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.д.), со спортивными и подвижными играми.

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

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

**Типы и задачи мезоциклов.** Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются циклы 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 обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей системы 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, медицинское обследование).

**В базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

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

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

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

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

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течении всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин плана спортивной

подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендации тренера.

Тренировочный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило в июле. Шесть недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объём работы по годам подготовки определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарём соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе ССМ ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учётом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утверждённых для работников физической культуры и спорта.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через контролёра по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в спортивную часть и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер приходит в бассейн к началу прохождения спортсменами, проходящих спортивную подготовку, через контролёра. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход спортсменов, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов, из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несёт ответственность за порядок в группе, за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Нахождение спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

## 2.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитаны на 52 недели с учётом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно таблице 2 «Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки пл виду спорта плавание».

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45мин) и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;
- на этапах ССМ и ВСМ - 4-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8ми часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определённого для каждой тренировочной группы. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Таблица №10

### Примерный годовой план этапа начальной подготовки 1года 6часов в неделю (ГНП-1г.)

| Содержание                            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | общая |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Общая физическая подготовка (ч)       | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 60    |
| Техничко-тактическая подготовка       | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 69    |
| Теоретическая                         | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Соревновательная                      | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1     |



|                                    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Контрольные испытания              | 0            | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2 |
| Восстановительные мероприятия (ч)  | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0 |
| Инструкторская и суд. практика (ч) | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0 |
| Врачебный и медицинский контроль   | 2 раза в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| в месяц (ч)                        | 26           | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |   |
| общая (ч)                          | 312          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |

Таблица №11

**Примерный годовой план этапа начальной подготовки 2,3годов  
9часов в неделю (ГНП-2,3г.)**

|                                       |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|---------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Содержание                            | 1            | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | общая |
| Общая физическая подготовка (ч)       | 20           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 12           | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144   |
| Технико-тактическая подготовка        | 7            | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 5  | 78    |
| Теоретическая                         | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Соревновательная                      | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 4     |
| Контрольные испытания                 | 0            | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2     |
| Восстановительные мероприятия (ч)     | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Инструкторская и суд. практика (ч)    | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0     |
| Врачебный и медицинский контроль      | 2 раза в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| в месяц (ч)                           | 39           | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |       |
| общая (ч)                             | 468          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |

Таблица №12

**Примерный годовой план тренировочного (этапа спортивной специализации)  
до двух лет - 14часов в неделю (Т-1,2гг.)**

|                                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Содержание                            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | общая |
| Общая физическая подготовка (ч)       | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216   |
| Технико-тактическая подготовка        | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144   |
| Теоретическая                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 36    |
| Соревновательная                      | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 0  | 0  | 2  | 2  | 1  | 2  | 16    |
| Контрольные испытания                 | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2     |

|                                    |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Восстановительные мероприятия (ч)  | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2 |
| Инструкторская и суд. практика (ч) | 0            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0 |
| Врачебный и медицинский контроль   | 2 раза в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| в месяц (ч)                        | 60           | 61 | 61 | 61 | 62 | 60 | 59 | 59 | 61 | 61 | 61 | 62 |   |
| общая (ч)                          | 728          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |

Таблица №13

**Примерный годовой план тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет - 20часов в неделю (Т-3,4,5гг.)**

| Содержание                            | 1            | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | общая |
|---------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Общая физическая подготовка (ч)       | 25           | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 296   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 36           | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 432   |
| Технико-тактическая подготовка        | 20           | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240   |
| Теоретическая                         | 4            | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 48    |
| Соревновательная                      | 2            | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 1  | 18    |
| Контрольные испытания                 | 0            | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2     |
| Восстановительные мероприятия (ч)     | 0            | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 2     |
| Инструкторская и суд. практика (ч)    | 1            | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 2     |
| Врачебный и медицинский контроль      | 2 раза в год |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| в месяц (ч)                           | 88           | 87 | 87 | 87 | 88 | 86 | 87 | 84 | 84 | 87 | 88 | 87 |       |
| общая (ч)                             | 1040         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |

Таблица №14

**Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства 28часов в неделю (ССМ)**

| Содержание                            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | общая |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Общая физическая подготовка (ч)       | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 696   |
| Технико-тактическая подготовка        | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 276   |
| Теоретическая                         | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 72    |
| Соревновательная                      | 6  | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  | 0  | 0  | 6  | 10 | 10 | 10 | 84    |
| Контрольные испытания                 | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 2     |

|                                    |              |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |    |
|------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|
| Восстановительные мероприятия (ч)  | 0            | 1   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 1   | 0   | 3  |
| Инструкторская и суд. практика (ч) | 1            | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0   | 1  | 1   | 1   | 1   | 11 |
| Врачебный и медицинский контроль   | 2 раза в год |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |    |
| в месяц (ч)                        | 120          | 125 | 124 | 124 | 126 | 116 | 114 | 114 | 12 | 124 | 124 | 125 |    |
| общая (ч)                          | 1456         |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |    |

Таблица №15

**Примерный годовой план этапа высшего спортивного мастерства  
32часа в неделю (ВСМ)**

|                                       |              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |
|---------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| Содержание                            | 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | общая |
| Общая физическая подготовка (ч)       | 18           | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  | 216   |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 74           | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 74  | 888   |
| Технико-тактическая подготовка        | 26           | 26  | 26  | 27  | 27  | 27  | 26  | 26  | 27  | 27  | 27  | 26  | 318   |
| Теоретическая                         | 12           | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  | 142   |
| Соревновательная                      | 6            | 10  | 10  | 10  | 10  | 2   | 0   | 0   | 6   | 10  | 10  | 10  | 84    |
| Контрольные испытания                 | 0            | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 1   | 2     |
| Восстановительные мероприятия (ч)     | 0            | 1   | 0   | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 1   | 0   | 3     |
| Инструкторская и суд. практика (ч)    | 1            | 1   | 1   | 1   | 0   | 10  | 1   | 0   | 1   | 1   | 1   | 1   | 11    |
| Врачебный и медицинский контроль      | 2 раза в год |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |
| в месяц (ч)                           | 137          | 142 | 141 | 142 | 144 | 134 | 131 | 129 | 138 | 142 | 142 | 142 |       |
| общая (ч)                             | 1664         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |

### 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе подготовки. Основой планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ТГ, ССМ и ВСМ на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп ВСМ целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских, республиканских и городских соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путём проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО).

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

Примерное распределение тренировочных часов для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбитой на периоды указаны в таблицах №№16-24

Таблица №1

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

|                                       | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка              | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         |           |           |           | 1         |           | 6           |
| ОФП                                   | 11        | 15        | 14        | 14        | 15        | 12        | 13        | 16        | 13        | 16        | 15        | 16        | 171         |
| СФП                                   | 10        | 11        | 11        | 10        | 10        | 10        | 10        | 11        | 10        | 11        | 10        | 11        | 125         |
| Медицинское обследование              | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 4           |
| Соревнования<br>Контрольные нормативы |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           |           |           | 6           |
| <b>Всего часов</b>                    | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>  |

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

|                                       | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка              | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12          |
| ОФП                                   | 19        | 16        | 16        | 16        | 18        | 15        | 16        | 16        | 16        | 18        | 18        | 16        | 200         |
| СФП                                   | 19        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 19        | 238         |
| Медицинское обследование              | 3         |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           |           | 6           |
| Соревнования<br>Контрольные нормативы |           | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           | 12          |
| <b>Всего часов</b>                    | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>468</b>  |

Таблица №18

**Примерное распределение тренировочных часов для групп этапа спортивной  
специализации 1 года (12 часов в неделю)**

|                                       | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка              | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 26          |
| ОФП                                   | 25        | 21        | 21        | 21        | 25        | 17        | 22        | 23        | 23        | 24        | 26        | 22        | 270         |
| СФП                                   | 23        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 23        | 23        | 23        | 284         |
| Медицинское обследование              | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 8           |
| Соревнования<br>Контрольные нормативы |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 16          |
| Восстановит мероприятия               | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12          |
| Инструк-ая и судейская практика       |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 8           |
| <b>Всего часов</b>                    | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>624</b>  |

Таблица №19

**Примерное распределение тренировочных часов для групп этапа спортивной  
специализации 2 года (14 часов в неделю)**

|                          | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
|--------------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 3  | 2 | 2  | 2   | 2 | 2  | 3   | 2  | 2 | 2  | 1   | 2    | 26          |

|                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ОФП                                | 28        | 26        | 25        | 26        | 29        | 22        | 26        | 28        | 28        | 28        | 29        | 25        | 320        |
| СФП                                | 28        | 28        | 29        | 28        | 28        | 28        | 29        | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 338        |
| Медицинское обследование           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 8          |
| Соревнования Контрольные нормативы |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 16         |
| Восстановит мероприятия            | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| Инструк-ая и судейская практика    |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 8          |
| <b>Всего часов</b>                 | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>60</b> | <b>728</b> |

Таблица №20

**Примерное распределение тренировочных часов для групп этапа спортивной специализации 3 года (16часов в неделю)**

|                                    | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего часов |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Теоретическая подготовка           | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 3         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 20          |
| ОФП                                | 33        | 31        | 31        | 31        | 33        | 31        | 31        | 31        | 31        | 33        | 33        | 31        | 380         |
| СФП                                | 32        | 30        | 33        | 30        | 30        | 30        | 32        | 33        | 30        | 30        | 32        | 32        | 374         |
| Медицинское обследование           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 8           |
| Соревнования Контрольные нормативы |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         |           |           | 18          |
| Восстановит мероприятия            |           | 3         | 3         | 3         |           | 2         | 3         | 2         | 2         |           |           |           | 18          |
| Инструк-ая и судейская практика    |           | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           | 14          |
| <b>Всего часов</b>                 | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>73</b> | <b>70</b> | <b>64</b> | <b>73</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>70</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>64</b> | <b>832</b>  |

Таблица №21

**Примерное распределение тренировочных часов для групп этапа спортивной специализации 4 года (18часов в неделю)**

|                          | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего часов |
|--------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2  | 2  | 2  | 2   | 1  | 2  | 3   | 2  | 2  | 1  | 1   | 1    | 20          |
| ОФП                      | 30 | 26 | 24 | 26  | 34 | 22 | 24  | 25 | 26 | 29 | 31  | 27   | 321         |
| СФП                      | 44 | 44 | 44 | 45  | 44 | 44 | 44  | 44 | 44 | 44 | 44  | 44   | 529         |
| Медицинское обследование | 4  |    |    |     |    | 4  |     |    |    |    |     |      | 8           |

|  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Соревнования<br>Контрольные<br>нормативы |           | 2         | 3         | 2         |           | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         |           |           | 20         |
| Восстановит<br>мероприятия               | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 28         |
| Инструк-ая<br>и судейская<br>практика    |           | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 10         |
| <b>Всего часов</b>                       | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>936</b> |

Таблица №22

**Примерное распределение тренировочных часов для групп этапа спортивной  
специализации 5 года (20часов в неделю)**

|  | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | Всего<br>часов |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| Теоретическая<br>подготовка              | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 28             |
| ОФП                                      | 34        | 30        | 28        | 30        | 38        | 26        | 28        | 29        | 30        | 33        | 35        | 31        | 372            |
| СФП                                      | 48        | 49        | 48        | 49        | 48        | 48        | 48        | 48        | 48        | 49        | 49        | 49        | 581            |
| Медицинское<br>обследование              | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 8              |
| Соревнования<br>Контрольные<br>нормативы |           | 2         | 3         | 2         |           | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         |           |           | 20             |
| Восстановит<br>мероприятия               | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 20             |
| Инструк-ая<br>и судейская<br>практика    |           | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 10             |
| <b>Всего часов</b>                       | <b>89</b> | <b>87</b> | <b>85</b> | <b>86</b> | <b>89</b> | <b>86</b> | <b>86</b> | <b>85</b> | <b>86</b> | <b>88</b> | <b>87</b> | <b>85</b> | <b>1040</b>    |

Таблица №23

**Примерное распределение тренировочных часов для групп  
этапа ССМ 1 года (24часов в неделю)**

|                             | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего<br>часов |
|-----------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|----------------|
| Теоретическая<br>подготовка | 2  | 2  | 2  | 2   | 1  | 2  | 2   | 2  | 2  | 1  | 1   | 1    | 20             |
| ОФП                         | 29 | 21 | 23 | 25  | 30 | 19 | 23  | 23 | 25 | 27 | 30  | 27   | 302            |
| СФП                         | 69 | 70 | 70 | 70  | 70 | 70 | 70  | 70 | 70 | 69 | 69  | 69   | 836            |
| Медицинское<br>обследование | 2  |    |    |     |    | 4  |     |    |    |    |     | 4    | 10             |

|  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Соревнования<br>Контрольные<br>нормативы | 1          | 4          | 4          | 4          |            | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 1          |            | 34          |
| Восстановит<br>мероприятия               | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 36          |
| Инструк-ая<br>и судейская<br>практика    |            | 2          | 2          |            |            | 2          | 2          | 2          |            |            |            |            | 10          |
| <b>Всего часов</b>                       | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>104</b> | <b>1248</b> |

Таблица №24

**Примерное распределение тренировочных часов для групп  
этапа ССМ свыше года и этапа ВСМ (28часов в неделю)**

|  | IX          | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | VIII       | Всего<br>часов |
|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| Теоретическая<br>подготовка              | 1           | 1          | 1          | 1          | 3          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 14             |
| ОФП                                      | 27          | 17         | 20         | 21         | 25         | 16         | 19         | 19         | 22         | 21         | 21         | 18         | 246            |
| СФП                                      | 89          | 90         | 89         | 90         | 89         | 90         | 89         | 90         | 89         | 90         | 89         | 90         | 1074           |
| Медицинское<br>обследование              | 2           |            |            |            |            | 4          |            |            |            |            |            | 4          | 10             |
| Соревнования<br>Контрольные<br>нормативы |             | 6          | 6          | 6          |            | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 60             |
| Восстановит<br>мероприятия               | 4           | 3          | 4          | 3          | 4          | 3          | 4          | 3          | 4          | 3          | 4          | 3          | 42             |
| Инструк-ая<br>и судейская<br>практика    |             | 2          | 2          |            |            | 2          | 2          | 2          |            |            |            |            | 10             |
| <b>Всего часов</b>                       | <b>1214</b> | <b>121</b> | <b>122</b> | <b>121</b> | <b>121</b> | <b>122</b> | <b>121</b> | <b>121</b> | <b>122</b> | <b>121</b> | <b>121</b> | <b>122</b> | <b>1456</b>    |

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 ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специально-физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии перечнем тренировочных сборов (таблица №25)

Таблица №25



## Перечень тренировочных сборов

| № п/п                                     | Вид тренировочных сборов                                      | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |  |   |                                     | Оптимальное число участников тренировочных сборов                    |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|--|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |  |
| <b>1. Тренировочные сборы</b>             |   |   |  |   |                                     |  |
| 1.1.                                      | По подготовке к международным соревнованиям                   | -   | 18   | 21  | 21                                  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку      |
| 1.2.                                      | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России       | -   | 14   | 18  | 21                                  |  |
| 1.3.                                      | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | -   | 14   | 18  | 18                                  |  |
| 1.4.                                      | По подготовке к официальным соревнованиям РТ                  | -   | 14   | 14  | 14                                  |  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b> |   |   |  |   |                                     |  |
| 2.1.                                      | По общей или специальной физической подготовке                | -   | 14   | 18  | 18                                  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2.                                      | Восстановительные   | -   | До 14 дней   |   |                                     | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку      |
| 2.3.                                      | Для комплексного медицинского обследования                    | -   | До 5 дней, но не более 2 раз в год                 |   |                                     | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования       |
| 2.4.                                      | В каникулярный период   | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год   |  | -   | -                                   | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку самостоятельно.

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

С учётом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с тендерными 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.

## 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Основные методы и приёмы психологической подготовки:

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

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.

**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.

**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 переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желание отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и концентрированием внимания на мягком и спокойном вдохе. 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 сл звуком «да». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая ритмичная музыка и т.п.

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Планирование объёма восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

### **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 после 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.

## **2.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пересечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углублённое медицинское обследование, так же согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены определённые по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течении соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами знаний «инструктора по спорту», судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены ГССМ и ВСМ являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки,

отвечающий поставленной задаче. наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне частоты сердечного сердцебиения следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены ГССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики включены в годовой план работы спортивной школы.

### **3. Система контроля и зачётные требования**

#### **3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание.**

Система контроля и зачётных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах (далее КПН) по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе.

В свою очередь набор используемых в ОФП приёмов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведённых в таблице №26

Таблица №26

Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
в виде спорта плавание

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

#### **3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники по виду спорта плавание.
4. Всестороннее гармоническое развитие физических качеств.
5. Укрепление здоровья спортсменов.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

3. Формирование спортивной мотивации.

4. Укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической тактической и психологической подготовки.

3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

5. Сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. Повышение стабильности демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их занятий спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- просмотр перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

**Оперативный контроль** используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, количество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсменов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Текущий контроль** направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Этапный контроль** связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами микроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-

силовых и силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах №27-34.

Таблица №27

**Контрольно-переводные нормативы этап НП - 1года**

| Контрольные упражнения                                      | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| <i>Общая физическая подготовка</i>                          |          |         |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (м) | 2,5      | 2,3     |
| Наклон вперед на возвышении                                 | +        | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад                              | 65       | 65      |
| Прыжок в длину с места (м)                                  | 120      | 110     |
| Челночный бег 3x10м   | 10,0     | 10,5    |
| <i>Техническая и плавательная подготовка</i>                |          |         |
| Длина скольжения (м)  | 6м       | 6м      |
| Оценка техники плавания всеми способами, баллы:             |          |         |
| Плавание 50м (кроль на груди)                               | +        | +       |
| Выполнение стартов и поворотов                              | +        | +       |

Таблица №28

**Контрольно-переводные нормативы этап НП - 2года**

| Контрольные упражнения                                      | Мальчики  | Девочки |
|---|---|---------|
| <i>Общая физическая подготовка</i>                          |   |         |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (м) | 3,0   | 2,5     |
| Наклон вперед на возвышении                                 | +   | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад                              | 60  | 60      |
| Прыжок в длину с места                                      | 130   | 120     |
| Челночный бег 3x10м   | 9,5   | 10,0    |
| <i>Техническая подготовка</i>                               |   |         |
| Длина скольжения (м)  | 6м  | 6м      |
| Плавание 200м (вольный стиль)                               | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |         |
| Интегральная экспертная оценка                              | Сумма баллов  |         |

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по результатам выполнения переводных нормативов с учетом антропометрических данных и по решению тренерского совета.

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

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

Таблица №9

**Нормативы ОФ и СПФ подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивная специализация). Девочки**

| Контрольные упражнения                                       | Годы      |         |         |         |         |
|--|-----------|---------|---------|---------|---------|
|  | 1-й       | 2-й     | 3-й     | 4-й     | 5-й     |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                           |           |         |         |         |         |
| Прыжок в длину с места (см)                                  | 140       | 155     | 170     | 180     | 185     |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз                    | 6         | 10      | 12      | 15      | 17      |
| Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы в положении сидя (м) | 3         | 3,8     | 5       | 6       | -       |
| Челночный бег 3x10(сек)                                      | 9,8       | 9,6     | 9,4     | 9,2     | 9,0     |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>                     |           |         |         |         |         |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                            | +         | +       | +       | +       | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата см)             | 60        | 50      | 40      | 35      | 35      |
| <i>Технико-тактическая подготовка</i>                        |           |         |         |         |         |
| Длина скольжения (м)   | 7         | 8       | 9       | 10      | 11      |
| Время скольжения 9м, (сек)                                   | -         | -       | 7,5     | 7,2     | 6,9     |
| Техника плавания, стартов и поворотов                        | +         | +       | +       | +       | +       |
| <i>Спортивные результаты</i>                                 |           |         |         |         |         |
| 200 комплекс   | +         | 3.35,0  | 3.06,0  | 2.47,0  | 2.42,0  |
| 800 вольный стиль  | +         | 14.50,0 | 13.50,0 | 12.08,0 | 11.20,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции                     | 1 юн.-III | III-II  | II-I    | I-КМС   | КМС-МС  |

Таблица №30

**Нормативы ОФ и СПФ подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивная специализация). Мальчики**

| Контрольные упражнения             | Годы |     |     |     |     |
|------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|
|                                    | 1-й  | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| <i>Общая физическая подготовка</i> |      |     |     |     |     |

|   |          |         |         |         |         |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|
| Прыжок в длину с места (см)                                 | 155      | 170     | 190     | 195     | 200     |
| Подтягивание на перекладине (раз)                           | -        | 4       | 6       | 8       | 9       |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (м) | 3,5      | 4,5     | 6,0     | 7       | -       |
| Челночный бег 3x10(сек)                                     | 9,3      | 9,1     | 8,8     | 8,5     | 8,2     |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                    |          |         |         |         |         |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                           | +        | +       | +       | +       | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата см)            | 60       | 50      | 45      | 40      | 40      |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                       |          |         |         |         |         |
| Длина скольжения (м)  | 7        | 8       | 9       | 10      | 11      |
| Время скольжения 9м., (сек)                                 | -        | -       | 7,3     | 7       | 6,7     |
| Техника плавания, стартов и поворотов                       | +        | +       | +       | +       | +       |
| <b>Спортивные результаты</b>                                |          |         |         |         |         |
| 200 комплекс  | +        | 3.08,0  | 2.42,0  | 2.30,0  | 2.25,0  |
| 800 вольный стиль   | +        | 13.50,0 | 12.47,0 | 11.00,0 | 10.13,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции                    | 1юн- III | III-II  | II - I  | I       | I-КМС   |

Перевод спортсменов на следующий год обучения осуществляется на конкурсной основе по результатам выполнения переводных нормативов и по решению тренерского совета.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний. Наиболее важным являются нормативы по спортивно-технической подготовленности.

Таблица №31

Нормативы ОФ и СПФ подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                             |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростно-силовые качества      | Бросок набивного мяча 1кг не менее 5,3м                    | Бросок набивного мяча 1кг не менее 4,5м                    |
|                                 | Челночный бег 3x10м не более 9,5с                          | Челночный бег 3x10м не более 10,0с                         |
|                                 | Прыжок в длину с места не менее 170см                      | Прыжок в длину с места не менее 155см                      |
| Силовые качества                | Подтягивание на перекладине не менее 6 раз                 | Подтягивание на перекладине не менее 4 раз                 |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата не более 45см | Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата не более 60см |
| Техническое мастерство          | 200м комплексное плавание<br>800м вольный стиль            | 200м комплексное плавание<br>800м вольный стиль            |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта                                  |  |



**Нормативы по ОФП, СФП и плавательной подготовке  
для зачисления в ГПП-1**

| Развиваемое физическое качество             | Контрольные упражнения (тесты)                |   |
|---|---|---|
|   | юноши   | девушки                                       |
| Скоростно-силовые качества                  | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8метра) | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3метра) |
|   | Челночный бег 3x10м (не более 10,0сек)        | Челночный бег 3x10м (не более 10,0сек)        |
| Гибкость, координация                       | Выкрут прямых рук вперед назад                | Выкрут прямых рук вперед назад                |
|   | Наклон, вперед стоя на возвышении             | Наклон, вперед стоя на возвышении             |
|   | Одновременное разноименное вращение рук       | Одновременное разноименное вращение рук       |
| Плавательная подготовка (оценка плавучести) | Задержка дыхания под водой (5сек)             | Задержка дыхания под водой, (5сек)            |
|   | Лежание на воде с задержкой дыхания, (5сек)   | Лежание на воде с задержкой дыхания, (5сек)   |

**Переводные нормативы по ОФП, СФП и плавательной подготовке  
для зачисления ГПП-2**

| Контрольные упражнения                                      | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                          |          |         |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (м) | 3,8      | 3,3     |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (см)                         | 70       | 70      |
| Наклон вперед на возвышении                                 | +        | +       |
| Прыжок в длину с места (см)                                 | 120      | 110     |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                   | 10.0     | 10,5    |
| <b>Техническая подготовка</b>                               |          |         |
| Длина скольжения (м)  | 6        | 6       |
| Техника плавания всеми способами с помощью одних ног 25м    | +        | +       |
| Техника плавания всеми способами в полной координации 12,5м | +        | +       |
| Проплыть дистанцию 25м на спине (декабрь)*                  | +        | +       |
| Проплыть дистанцию 50м кролем на груди (апрель)*            | +        | +       |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

\*проплыть дистанцию **25м на спине** в полную координацию технически правильно, без смены стиля плавания, без остановок, не касаясь бортика или дорожки;

\*проплыть дистанцию **50м кролем на груди** в полную координацию, с правильным дыханием, без смены стиля плавания, без остановок, не касаясь бортика или дорожки.

Таблица №34

**Переводные нормативы по ОФП, СФП и плавательной подготовке  
для зачисления в ГПП-3**

| <b>Контрольные упражнения</b>                                    | <b>Мальчики</b>  | <b>Девочки</b> |
|--|--|----------------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                               |  |                |
| Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (м)      | 3,8  | 3,3            |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (см)                              | 65   | 65             |
| Наклон вперед на возвышении                                      | +  | +              |
| Прыжок в длину с места (см)                                      | 130  | 120            |
| Челночный бег 3x10м (сек)  | 9,5  | 10,0           |
| <b>Техническая подготовка</b>                                    |  |                |
| Длина скольжения (м)   | 6  | 6              |
| Оценка техники плавания всеми способами <b>100м к/пл</b> (баллы) | +  | +              |
| Выполнение стартов и поворотов                                   | +  | +              |
| Проплыть дистанцию <b>200м</b> вольный стиль (кроль на груди)    | Проплыть всю дистанцию технически правильно.<br>Сумма баллов |                |

**3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки, общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляются два раза в год - в начале и конце года.

Таблица №35

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на ЭНП**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)               |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки                                      |
| Скоростно-силовые               | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 3,8м) | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 3,3м) |
|                                 | Челночный бег 3x10м<br>(не более 10,0с)      | Челночный бег 3x10м<br>(не более 10,5с)      |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад            | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад            |
|                                 | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении         | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении         |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)                                    |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Скоростно-силовые               | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 4,0м)                      | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 3,5м)                      |
|                                 | Челночный бег 3x10м<br>(не более 9,5с)                            | Челночный бег 3x10м<br>(не более 10,0с)                           |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 60см) | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 60см) |
|                                 | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении                              | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении                              |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                | Обязательная техническая программа                                |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)                                    |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Скоростно-силовые               | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 5,3м)                      | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 4,5м)                      |
|                                 | Челночный бег 3x10м<br>(не более 9,5с)                            | Челночный бег 3x10м<br>(не более 10,0с)                           |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170см)                        | Прыжок в длину с места<br>(не менее 155см)                        |
| Силовые качества                | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 6 раз)                   | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 4 раз)                   |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 45см) | Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 60см) |
|                                 | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении                              | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении                              |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                                | Обязательная техническая программа                                |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта   |   |

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты)                                  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши   | Девушки   |
| Скоростно-силовые               | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 7,5м)                    | Бросок набивного мяча 1кг<br>(не менее 5,3м)                    |
|                                 | Челночный бег 3x10м<br>(не более 9,5с)                          | Челночный бег 3x10м<br>(не более 10,0с)                         |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 190см)                      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170см)                      |
| Силовые качества                | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 9 раз)                 | Подтягивание на перекладине<br>(не менее 6 раз)                 |
|                                 | Статическая сила при имитации гребка на суше<br>(не менее 37кг) | Статическая сила при имитации гребка на суше<br>(не менее 28кг) |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 40см)  | Выкрут прямых рук вперёд-назад<br>(ширина хвата не более 45см)  |
|                                 | Наклон вперед, стоя на возвышении                               | Наклон вперед, стоя на возвышении                               |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                              | Обязательная техническая программа                              |
| Спортивное звание               | Мастер спорта Росси, мастер спорта международного класса        |   |

**Методические указания по выполнению тестовых упражнений**

| № | Норматив   | методические указания по приему норматива   |
|---|--|---|
| 1 | Бег 30м  | в спортзале или на дорожке стадиона, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее 2-х человек.   |
| 2 | Прыжок в длину с места                               | толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.                                       |
| 3 | Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху    | в 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. |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») | и.п. упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.     |
| 5 | Бег 600-1000м  | проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.   |
| 6 | Челночный бег 3x10м                                  | и.п. стоя лицом к стойкам, по команде спортсмен обегает препятствия.  |
| 7 | Бросок набивного мяча 1кг                            | и.п. сидя на полу, выполняется бросок из-за головы.   |

## **Методы и организация медико-биологического обследования**

В начале и в конце года все группы проходят медицинское обследование. основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней тренировки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Контроль функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углублённого медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программ текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

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

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

#### 4. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждён приказом Министерства спорта РФ №41 от 19 января 2018г.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» №329-ФЗ от 4 декабря 2007г.
3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждён приказом Минздравсоцразвития России №916н от 15.08.2011.
4. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» №193н от 17апреля2014г.
5. Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» №613н от 09.09.2010г.;
6. Макаренко Л.П., Юный пловец, ФиС, Москва, 1983г.;
7. Воронцов А.Р.. Методика многолетней подготовки юных пловцов.
8. Методические рекомендации Воронцов А.Р., Чеботарёва И.В., Соломатин В.Р. - госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.;
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Советский спорт, г.Москва, 2004г.;
10. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов Москва ГЦОЛИФК, 1985г.;
11. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор, ФИС Москва, 1983г.;
12. Вайцеховский С.М., Физическая подготовка пловца, ФиС, Москва,1976г.;
13. Булгаков Н.Ж., Отбор и подготовка юных пловцов, ФиС, Москва,1986г.
14. Вайцеховский С.М. тренировка пловцов высокого класса, Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. , Москва, 1985г.;
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, ВФП, Москва,2001г.;
16. Методика многолетней подготовки юных пловцов, ВНИИФК, Москва, 1990г.;
17. Динейко К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Минск, 1981г.;
18. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений, ФИС, Москва, 1979г.;
19. Каунсилмен Д., Наука о плавании, ФиС, Москва, 1972г.
20. Плавание -сборник, ФИС, Москва, 1998г.;
21. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwiming.ru>

#### СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Нормативная часть</b>   | <b>5</b>  |
| 1.1.      | Продолжительность этапов спортивной подготовки   | 5         |
| 1.2.      | Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание   | 7         |
| 1.3.      | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание   | 7         |
| 1.4.      | Режим тренировочной работы   | 8         |
| 1.5.      | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку   | 8         |
| 1.6.      | Предельные тренировочные нагрузки  | 10        |
| 1.7.      | Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности   | 10        |
| 1.8.      | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  | 11        |
| 1.9.      | Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки   | 13        |
| 1.10.     | Объём индивидуальной спортивной подготовки   | 13        |
| 1.11.     | Структура годового цикла   | 14        |
| <b>2</b>  | <b>Методическая часть</b>  | <b>17</b> |
| 2.1.      | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований  | 17        |
| 2.2.      | Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок   | 18        |
| 2.3.      | Рекомендации по планированию спортивных результатов  | 22        |
| 2.4.      | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля   | 22        |
| 2.5.      | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки  | 22        |
| 2.6.      | Рекомендации по организации психологической подготовки   | 28        |
| 2.7.      | Планы применения восстановительных средств   | 29        |
| 2.8.      | Планы антидопинговых мероприятий   | 30        |
| 2.9.      | Планы инструкторской и судейской практики  | 30        |
| <b>3.</b> | <b>Система контроля и зачетные требования</b>  | <b>31</b> |
|           | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание   | 31        |
| 3.1.      |  | 31        |
| 3.2.      | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки  | 31        |
|           | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля                            |           |
| 3.3.      |  | 32        |
| 3.4.      | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 33        |
| <b>4.</b> | <b>Перечень информационного обеспечения</b>  | <b>41</b> |
| <b>5.</b> | <b>План физкультурных и спортивных мероприятий</b>   | <b>40</b> |

