

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БУЗУЛУКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО г.Бузулука «СШОР»
от « 18 » 04 2023г.
Протокол № 8



«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО г. Бузулука

«СШОР»

Н.В.Купарева

Приказ № 48-ор « 18 » 04 2023г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по СП – Факеева О.Ю.
Инструктор – методист – Григорьева Т.А.
Тренер-преподаватель по плаванию:
Селедкина О.В.

г. Бузулук, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	12
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3.3. Спортивные соревнования	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	37
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	39
3. Система контроля	46
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях	46
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	49
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	53
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	67
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
6.1. Материально-техническое условие реализации программы	68
6.2. Кадровые условия реализации программы	72
6.3. Перечень информационного обеспечения программы	73

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 16.11.2022 года № 1004 (далее ФССП);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Цели реализации программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни;

- подготовка спортивного резерва по плаванию для сборных команд Оренбургской области, Российской Федерации;

- освоение программы обучаемыми спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ;

- подготовка спортсменов на этапе ССМ, выполнение ими контрольных нормативов и квалификационных требований с целью перехода на этап ВСМ.

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловцов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами спортивных разрядов и знаний;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Оренбургской области, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по плаванию.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучаемыми всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота). В спортивном плавании существуют 4 стиля: Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

Бассейн

Плавательный бассейн – прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта. Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть:

50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра);
50 метров в длину и 21 метр в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра);
25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра);
25 метров в длину и 11 метр в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра);
25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра).
Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек. Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавков диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них состоят из поплавков красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавками зелёного цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и жёлтого цвета для 4 и 5 дорожек.

Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды. К плавательной экипировке относятся: Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные. Плавки или спортивный купальник – трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ). Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.

Судейство в плавании

Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.

Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.

Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.

Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.

Судья на повороте – определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.

Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.

Система соревнований

На современных официальных соревнованиях существуют утренние и вечерние программы. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, по результатам которых определяются участники полуфиналов и финалов (вечерняя программа). На официальных соревнованиях кролем и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 метров, на спине на 100 и 200 метров. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 100 и 200 метров.

Структуры плавания Международная федерация плавания (фр. Federation Internationale de Natation, FINA) – структура, которая объединяет национальные плавательные федерации. Штаб-квартира находится в Лозанне (Швейцария).

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, на учебно-тренировочном этапе (УТСС) до 5-и лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет, на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничений. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 лет и старше. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивно дисциплины
плавание - баттерфляй 50 м	114 144 1 7 1 1 Я
плавание - баттерфляй 100 м	114 145 1 7 1 1 Я
плавание - баттерфляй 200 м	114 146 1 7 1 1 Я
плавание - брасс 50 м	114 139 1 7 1 1 Я
плавание - брасс 100 м	114 138 1 7 1 1 Я
плавание - брасс 200 м	114 141 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 50 м	114 132 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 100 м	114 135 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 1500 м	114 133 1 7 1 1 Г
плавание - вольный стиль 200 м	114 136 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 400 м	114 137 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 800 м	114 134 1 7 1 1 К
плавание - баттерфляй 50 м	114 144 1 7 1 1 Я
плавание - баттерфляй 100 м	114 145 1 7 1 1 Я
плавание - баттерфляй 200 м	114 146 1 7 1 1 Я

плавание - брасс 50 м	114 139 1 7 1 1 Я
плавание - брасс 100 м	114 138 1 7 1 1 Я
плавание - брасс 200 м	114 141 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 50 м	114 132 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 100 м	114 135 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 1500 м	114 133 1 7 1 1 Г
плавание - вольный стиль 200 м	114 136 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 400 м	114 137 1 7 1 1 Я
плавание - вольный стиль 800 м	114 134 1 7 1 1 К
плавание - комплексное плавание 100 м	114 147 1 7 1 1 Я
плавание - комплексное плавание 200 м	114 148 1 7 1 1 Я
плавание - комплексное плавание 400 м	114 149 1 7 1 1 Я
плавание - на спине 50 м	114 142 1 7 1 1 Я
плавание - на спине 100 м	114 140 1 7 1 1 Я
плавание - на спине 200 м	114 143 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 50 м - вольный стиль	114 150 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 100 м - вольный стиль	114 151 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 200 м - вольный стиль	114 152 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 100 м - вольный стиль - смешанная	114 275 1 7 1 1 Л
плавание - эстафета 4 x 50 м - комбинированная	114 153 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 100 м - комбинированная	114 154 1 7 1 1 Я
плавание - эстафета 4 x 100 м - комбинированная - смешанная	114 276 1 7 1 1 Л
вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1 8 1 1 Я
вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
на спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
на спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
на спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я

брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007.041 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 100 м - вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «плавание»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической. Тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «плавание»
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 2

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТСС)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Не ограничивается	14	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «плавание» являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения «плавание» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой специализации пловца, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные

сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-				

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки 1 года (4,5 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	130	11	10	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11
Специальная физическая подготовка	46	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Техническая подготовка	40	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	2					1							1
Восстановительные мероприятия	4		2							2			
Всего часов	234	19	19	20	20	20	19	19	19	19	20	20	20

Таблица 8

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки 2 года (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	164	14	13	13	14	14	14	14	14	13	13	14	14
Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	56	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	4			1		1					1		1
Восстановительные мероприятия	4		2							2			
Всего часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 9

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной
подготовки для этапа спортивной специализации 1,2 года
(12 часов в неделю)**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Специальная физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	22	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Таблица 10

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной
подготовки для этапа спортивной специализации 3 года
(14 часов в неделю)**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	324	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Специальная физическая подготовка	200	16	16	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17
Техническая подготовка	130	11	10	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

спортивных соревнованиях													
Восстановительные мероприятия	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	728	60	60	61	61	61	61	60	60	61	61	61	61

Таблица 11

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для этапа спортивной специализации 4 года (16 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	282	23	23	24	23	24	24	23	23	24	24	23	24
Специальная физическая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	16	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
Всего часов	832	69	69	70	69	69	70	69	69	70	69	69	70

Таблица 12

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для этапа спортивной специализации 5 года (18 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Специальная	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

физическая подготовка													
Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Восстановительные мероприятия	26	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	22	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Всего часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Таблица 13

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для групп ССМ 1,2 года (20 часов в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	197	16	16	17	16	17	16	16	16	17	17	16	17
Специальная физическая подготовка	420	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	27	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
Всего часов	1040	86	86	87	87	87	87	86	86	87	87	87	87

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 14.

Таблица 14

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка	Участие в:	В течение

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ ДО г. Бузулука «СШОР».

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин,

диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабиол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию, к статье «Особые субстанции и Методы, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преваляющей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

S0. Неодобренные субстанции.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям.

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

S1. Анаболические агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими: калустерон; местанолон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

S3. Бета-2-агонисты. Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; сальбутамол; салметерол; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол и др.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве неблагоприятного результата анализа (AAF), если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

S4. Гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к Особым субстанциям. Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к Особым субстанциям.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: аминоглутетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМПК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин- миметики; мельдоний; триметазидин.

S5. Диуретики и маскирующие агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, маннитола и др. Ацетазоламид; индапамид; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид); торасемид; этакриновая

кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в пробе спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться неблагоприятным результатом анализа (AAF), если только у спортсмена нет одобренного разрешения терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

Запрещенные методы. Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные методы в данном классе не относятся к особым, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к особым методам.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь: Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

M2. Химические и физические манипуляции:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь: Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к пробе).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12- часового периода, за исключением случаев стационарного

лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

М3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям, за исключением субстанций в классе S6.A, которые не относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: кокаин, метилendioксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, кротетамид, метамфетамин (d-), прениламин, и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, оксиметазолин, ксилометазолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются запрещенными субстанциями. Катин и его L-изомер: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл. Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл. Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками. Псевдоэфедрин: попадает в категорию запрещенных субстанций, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям. Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин).

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например d- и l-, где это применимо: диаморфин (героин); морфин; петидин; фентанил и его производные. Трамадол уже

несколько лет включен в Программу мониторинга ВАДА, однако Исполнительный комитет принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК) Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК. За исключением: каннабидиол.

S9. Запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом. Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; преднизолон; флуокортолон; и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2-4 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только

спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте

субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в Международном стандарте по терапевтическому использованию, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена - это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

Таблица 15

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
------------	---------------	------	---	------------------

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	1.Определение и содержание понятия «допинг». 2.Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3.Последствия применения допинга.	Тренер-преподаватель	Январь Февраль Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		1.Виды нарушений антидопинговых правил. 2.Запрещенные вещества и методы. 3.Права и обязанности спортсменов. 4.Социальные и психологические последствия применения допинга. 5.Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Тренер-преподаватель	Июнь-июль Август Сентябрь-октябрь Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	1.«Равенство и справедливость». 2.«Роль правил в спорте». 3.«Честная игра». 4.«Ценности спорта».	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		1.Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net 2.Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	Инструктор-методист	
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА РУСАДА	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению	

	Семинар для тренеров	1.Виды нарушений антидопинговых правил 2.Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	регионе Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	1.«Равенство и справедливость» 2.«Роль правил в спорте» 3.«Честная игра» 4.«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на Сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	1.Виды нарушений антидопинговых правил. 2.«Проверка лекарственных средств».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	1.Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. 2.Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . 3. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	1.«Виды нарушений антидопинговых правил» 2.«Процедура допинг-контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» 4.«Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	1.«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за	1-2 раза в год

ства		2.«Процедура допинг-контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» 4.«Система АДАМС»	антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	
------	--	--	---	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников

тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 16

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
	1	Овладение терминологией языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

Учебно- тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-Преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

Беседы и теоретические занятия на темы:

Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:

- 1.«Основные правила соревнований»,
- 2.«Обязанности судьи по виду спорта»
- 3.«Развитие физических качеств»,
- 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,
- 5.«Структура тренировочного занятия»,
- 6.«Этапы спортивной подготовки»,
- 7.«Виды соревнований»,
- 8.«Основные правила соревнований»,
- 9.«Основы разминки»,
- 10.«Классификация физических упражнений»

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

- 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
- 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
- 3.Тренировка основных технических элементов и приемов.
- 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
- 5.Подбор упражнений для совершенствования техники.
- 6 Введение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 17

Примерный план применения восстановительных средств

	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1	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 учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Естественные и гигиенические средства восстановления		
3	Рациональный режим дня. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. Естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
Медико-биологические		
4	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. физиотерапевтические методы: массаж (общий,	В течение всего периода реализации программы

	сегментарный, точечный, вибро-и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	
Физические факторы		
5	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
Фармакологические средства восстановления и витамины		
6	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство

активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления. Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную

работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения

желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

–приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

–демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитываются организациями,

реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "плавание" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основными условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

– содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

– обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;

– формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;

– воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

– последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

– подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30м, с	не более		не более	
		6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	не менее		не менее	
		7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее		не менее	
		+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее		не менее	
		110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание (вольный стиль) 50м	без учета времени		без учета времени	
2.2	Бег челночный 3*10 м с высокого старта, с	не более		не более	
		10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг над головой. Бросок мяча вперед, м	не менее		не менее	
		3,5	3	4	3,5
2.4	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, раз	Не менее 1		Не менее 3	

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «плавание»

	Упражнения	Норматив	
		Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 1000 м (мин., с)	не более 5,50	не более 6,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 13	не менее 7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	не менее +4	не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	140	130
1.5	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 9,3	не более 9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 4 м	не менее 3,5 м
2.2	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 3	не менее 3
2.3	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	не менее 7	не менее 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до 3-х лет)	Спортивные разряды: «первый юношеский разряд» «третий спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

Таблица 20

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

	Упражнения	Норматив	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 2000 м (мин., с)	не более 9,20	не более 10,40
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее 8	-

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	не менее 15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	не менее +9	не менее +13
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	190	165
1.6	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	не более 8,0	не более 9,0
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 5,3 м	не менее 4,5 м
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее 45	не менее 35
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 5	не менее 5
2.4	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.(сек.)	не более 6,7	не более 7,0
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 21

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

	Упражнения	Норматив	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег 30 м (мин., с)	не более 4,7	не более 5,0
1.2	Бег на 2000 м (мин., с)	не более 8,10	не более 10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 36	не менее 20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке от уровня скамьи (см)	не менее +11	не менее +15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	не менее 215	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед (м)	не менее 7,5 м	не менее 5,3 м
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	не менее 50	не менее 40
2.3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	не менее 12	не менее 7

2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее 5	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекуты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы легкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объемов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет являются:

– всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;

– укрепление здоровья;

– овладение основами техники физических упражнений;

– дальнейшее развитие координации движений;

– обучение основам техники плавания;

– создание запаса подвижности в суставах;

– развитие силовых способностей;

– развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;

– увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;

– совершенствование качественных особенностей двигательного навыка

(формы и структуры движений);

– выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

– совершенствование соревновательной техники;

– повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трёх лет преимущественная направленность на:

– повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

– приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;

– уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в специализированном зале.

– Основными средствами наземной подготовки остаются:

– общеразвивающие упражнения (ОРУ);

– акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

– гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);

– упражнения на укрепление мышц спины и пресса;

– прыжки в длину с места;

– прыжки в длину с разбега;

– прыжки в высоту;

– упражнения на развитие плечевого пояса;

– упражнения на развитие силы;

– имитационные упражнения;

– элементы плавания;

– кроссы;

– спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно определить как:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (подтверждение и выполнение нормы КМС; МС; МСМК).

Программный материал для практических занятий.

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

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно- переводные нормативы по ОФП и СФП.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи

урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или 39 комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м. В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания,

утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

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

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины учебно-тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

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

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

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

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение

длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше;

выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки.

Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы).

Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения.</i>	180/540		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	26/77	Январь/февраль	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
	Правила поведения в бассейне	26/78	Март/апрель	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеланных при занятиях плаванием.
	Гигиена упражнений и Профилактика заболеваний.	26/77	Май/июнь	Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.
	Влияние физических упражнений на организм человека.	26/77	Июль-август	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
Этап начальной подготовки	Техника и терминология плавания	26/77	Август-сентябрь	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для списания средств и методов

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	25/77	Сентябрь-октябрь	тренировки, характеризующие ошибки техники.
	Режим дня и питание обучающихся	25/77	Ноябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</i>	<i>УТ-1-2-720 УТ-3-900, УТ-4-1020, УТ-5-540</i>		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	66/81/93/49	Январь	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	66/82/92/49	Февраль	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях спортивным плаванием.
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.	66/82/92/49	Март	Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
Учебно-тренировочный этап	Влияние физических упражнений на организм человека.	66/82/92/50	Апрель/май	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об

	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.</p>	66/82/93/49	Июнь	<p>утомления и восстановления. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p>
	<p>Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.</p>	66/82/93/49	Июль	<p>Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эфферективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, оптимальное положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.</p>
<p>Основы методики тренировки.</p>		65/82/93/49	Август	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование</p>

				<p>тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>
<p>Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</p>	65/82/93/49	Сентябрь	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.</p>	
<p>Правила, организация и проведение соревнований.</p>	65/82/93/49	Октябрь	<p>Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрации рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.</p>	
<p>Психологическая подготовка</p>	65/81/93/49	Ноябрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества</p>	

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	65/81/93/49	Декабрь	личности. Системные волевые качества личности
	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:</i>	ССМ-1-600 ССМ-2-660 ССМ-3-720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	86/95/103	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	86/95/103	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонализа обучающегося	86/94/103	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенствования спортивного мастера-ста	Психологическая подготовка	86/94/103	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	86/94/103	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы Спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>85/94/103</p>	<p>Декабрь</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)</p>	<p>85/94/102</p>	<p>Август</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p><i>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</i></p>	<p>780</p>		
<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>130</p>	<p>Январь-февраль</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p>Социальные функции спорта</p>	<p>130</p>	<p>Март-апрель</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося</p>	<p>130</p>	<p>Май-июнь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Подготовка обучающегося как</p>	<p>130</p>	<p>Сентябрь-</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы</p>

Этап
высшего
спортивного
мастерства

Многокомпонентный процесс		спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	130 Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	130 Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; бани; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "плавание" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально техническое условие реализации программы.

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная длина	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Этапы начальной подготовки				Этапы спортивной подготовки			
				Кол-во	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плапки мужские	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обуча- ющихся	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обуча- ющихся	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Перечень информационного обеспечения программы.

Список литературных источников:

1. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999.
2. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001.
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000.
4. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003.
5. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999.
6. Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003.
7. Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998.
8. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003.
9. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985.
10. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981.
11. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981.
12. Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993.
13. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
14. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980.
15. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002.
16. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986.
17. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983.
18. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993.
20. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991.
21. Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М, 1977.
22. Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597).
23. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. minsport.gov.ru;
2. russwimming.ru;
3. fina.org;
4. rsport.ria.ru;
5. FINA-sport;
6. plavaem.info;
7. plavanieinfo;
8. www.russada.ru;
9. www.wada-ama.org.