



**КОМИТЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ГОРИЗОНТ»  
ГОРОДА ПЕНЗЫ»**

почтовый адрес: 440014 г. Пенза, ул. Ягодная, дом. 11,  
тел./факс 8 (841) 262-83-66

ПРИНЯТО  
Тренерским советом МБУ ДО СШОР  
«Горизонт» г. Пензы

Протокол № 3  
от «09» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР



А.Ф. Пантелеев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «плавание»**

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004

Срок реализации программы – 10 лет

Разработчик:  
Заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы  
Н.О. Накарякова

Рецензенты:  
Тренер-преподаватель по плаванию МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы Е.А. Бикташова  
Тренер-преподаватель по плаванию МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы Н.В. Разориллов

г. Пенза  
2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки содержит структурную систему и содержание:

1.1. Общие положения.....	5
1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	5
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	11
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
1.2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	18
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....	22
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	26

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
1.3. Система контроля.....	33
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	34
1.3.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в плавании.....	34
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	36
II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «плавание», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	
2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки.....	39
2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание».....	40
2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание».....	41
2.3. 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».....	42

2.4. 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».....43

III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....44

IV Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....44

V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».....46

VI Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....47

VII Информационное обеспечение программы.....51

**I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки содержит структурную систему и содержание:

**1.1. Общие положения.**

*1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы разработана в соответствии с:

Частью 4 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года № 607;

Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004;

Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы от № 09.03.2023г. «О Порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

Уставом Учреждения.

Программа является основным документом при осуществлении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее - Программа) по виду спорта «плавание» в МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы (далее - Учреждение).

*1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Основная цель Программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным плаванием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, 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 обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

- 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 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 обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд города и России;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

Основная функция Программы – спортивная подготовка, вспомогательные функции – физическое образование, физическое воспитание.

## **1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».**

Плавание - наиболее массовый и популярный вид спорта, представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Ни один вид спорта не имеет такого гигиенического и оздоровительного значения, как плавание. Занятия в воде закаливают организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее глубокое влияние. Сама водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично

развивают почти все группы мышц.

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

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 плышет 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.



*Комплексное плавание* - плавательная дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем.

*Комбинированная эстафета* — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.

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).

После многих изменений и корректировок, современная программа плавательных дисциплин на Олимпийских играх состоит из следующих соревнований:

- плавание вольным стилем на 50, 100, 200, 400, 1500 м (для мужчин) и 800 м (для женщин);
- дистанции 1500 м (для женщин) и 800 м (для мужчин) впервые включены в программу Олимпийских игр 2020 года.
- плавание на спине – 100, 200 м;
- плавание брассом – 100, 200 м;
- баттерфляем – 100, 200 м;
- комплексное плавание – 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем);
- эстафеты – 4x100 м и 4x200 м вольным стилем и комбинированная эстафета 4x100 м (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем); смешанная комбинированная эстафета 4x100 м впервые включена в программу Олимпийских игр 2020 года;
- 10 км вольным стилем на открытой воде.

Спортивная подготовка ведется на основе Программы, разработанной и утвержденной Учреждением, осуществляющего спортивную подготовку, в

соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха и с учетом их учебных занятий в образовательных организациях и других учреждений.

Правила поведения обязывают обучающихся и их родителей, соблюдать режим учебно-тренировочного процесса Учреждения, не допускать пропуска учебно-тренировочных занятий без уважительных причин.

Уважительными причинами для непосещения учебно-тренировочных занятий является:

- медицинские показания. Согласно Постановлению, Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" обучающиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра, вне зависимости от количества пропущенных дней.

- семейные обстоятельства, в этом случае родители должны оповестить тренера-преподавателя об отсутствии обучающего на учебно-тренировочном занятии и подать заявление в письменном виде.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом результатов освоения Программы, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по виду спорта «плавание» и утверждается приказом директора Учреждения.

Лица, не выполнившие требования, установленным ФССП по виду спорта «плавание» на следующий этап подготовки не переводятся. Они могут продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но **не более одного раза** на данном этапе.

Обучающийся, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования Программы, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию.

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

Программа разработана на десятилетний цикл спортивной подготовки, который выделяет четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе, и осуществляется в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по Программе за счет бюджетных ассигнований.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинские противопоказаний для освоения программы, и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 9 лет и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на

этап совершенствования спортивного мастерства. В исключительных случаях, на этап совершенствования спортивного мастерства, могут быть зачислены спортсмены моложе 12 лет, при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

На данном и последующем этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. В исключительных случаях, на этап высшего спортивного мастерства, могут быть зачислены спортсмены моложе 14 лет, при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Наполняемость в группах и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
-------------------------------------	-------------------	----	---

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Результатом реализации Программы является максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

*1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки.

Чем она выше, тем больше утомление и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий *одновременно с обучающимися из разных групп.*

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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-тренировочного мероприятия и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен в таблице № 2**

Таблица № 2

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

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

Программа реализуется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица № 4);

- иные виды (формы) обучения.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающегося, организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (таблица № 3).

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочных мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	



	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Обучающиеся Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по плаванию в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Пензенской области и Учреждения, утверждаемых ежегодно, согласно положениям (регламентам), утверждаемых организаторами спортивных соревнований, с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского допуска.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований:

*Контрольные соревнования* - это соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. На основании этих результатов разрабатывается программа для его последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

*Отборочные соревнования* - это соревнования по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

*Основные соревнования* - это соревнования цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

**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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью Учреждения, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания.

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующего Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, тестирование обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по

проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Физические нагрузки в отношении обучающегося назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

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 Учреждения, реализующего Программу.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 5).

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

В каждом конкретном случае объем определяется спецификой вида спорта и задачами, решаемыми при выполнении упражнений.

Таблица № 6

Головной учебно-тренировочный план

Разделы подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
Год обучения	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Год обучения	Не ограничивается
		До трех лет	Свыше трех лет				
Возраст занимающихся	7	9		12	14	Возраст занимающихся	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	Количество часов в неделю	
Max продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4	Max продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
Наполняемость групп (человек)	15		12		7	Наполняемость групп (человек)	
Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	3	3-5	7-8	10-12	9-14	Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	
Общая физическая подготовка (ч)	178	258	328	350	350	Общая физическая подготовка (ч)	
Специальная физическая подготовка (ч)	66	108	204	291	626	Специальная физическая подготовка (ч)	
Техническая подготовка (ч)	65	93	131	190	218	Техническая подготовка (ч)	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	3	3	50	53	175	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (ч)	-	6	15	52	87	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (ч)	
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	Общее количество часов в год	

### *1.2.5. Календарный план воспитательной работы.*

Главная цель - создание системы воспитательной работы с обучающимися – формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Цель:

1. Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающегося, формирование позитивного отношения между людьми, уважение к правам другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирование привычек к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающегося.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (инвентарная, спортивный зал); Участие в субботниках, уборка территории, уборка комнат (в поездках); Помощь в оформлении стендов	В течение года
2	Нравственное, патриотическое воспитание	Тематические беседы; Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся	В течение года
3	Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по технике безопасности; Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	В течение года
4	Профориентационная деятельность	Судейская практика (участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортивного судьи) Инструкторская практика (освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора)	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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



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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинговое обеспечение» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, это:

- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организации;
- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для тренеров, спортсменов, родителей;
- Ежегодная оценка уровня знаний;

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и, нарушению антидопинговых 3 правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.

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

Представленная Программа имеет цель подготовить не только пловцов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила плавания, правила поведения, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающийся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Они должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для этого этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с

учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный учебно-тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающегося;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей обучающегося.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства* восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа пловца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион пловца должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после

физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

#### *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 (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) 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 150 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° С 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 90-100°C 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 обучающемуся 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°C).

#### *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° С), 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. Обучающийся 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 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности 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.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося. Тренерам-преподавателям 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) в пубертатный период развития юного организма. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма обучающегося 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.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **1.3. Система контроля**

Спортивный отбор и ориентация обучающегося – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию скалолазанием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

*1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.*

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования в соответствии с Программой и ФССП, результат которого является основанием для перевода на следующий этап спортивной подготовки либо отчисления.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 11, № 12, № 13, № 14.

*1.3.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в плавании.*

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса подготовки пловцов, учитывают половые особенности, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по плаванию представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся представлены в таблицах № 9, № 10.

Таблица № 9

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

Показатели	Возрастные периоды, лет									
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С			
Масса тела				С	В	ОВ	В	В		
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С	
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Координационные способности	С	В	В	В	С					
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С					
Базовая выносливость	С	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость			С	В	ОВ	В	С			
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С		
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С			
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С		
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ	
Максимальная сила				С	В	В	В			
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С			
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С		
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С				
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С		

Условные обозначения.

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

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

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения.*

*Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ – очень.*

*1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы № 11, № 12, № 13, № 14).*

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в Учреждении.

Целью контроля является оптимизация учебно-тренировочного процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающегося на основе

объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (2 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной, технико-тактической, теоретической подготовки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *итоговой аттестации*.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающегося на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Лица, не выполнившие требования, на следующий этап подготовки не переводятся. Они могут продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе, пропуск занятий более 40% без уважительной причины в месяц влечет за собой отчисление.

**II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «плавание», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).**

*2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают:*

2.1. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание».*

Таблица № 11

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



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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Бег челночный 3*10м	с	не более	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.п. - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	И.п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

2.3. 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».

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Бег челночный 3*10м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.-стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И.П.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	И.П.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

2.4. 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».

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	И.п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастера спорта России»			

**III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание».**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

4. Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**IV Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются и направлены:

*6.1. На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепления здоровья.

*6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

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

- укрепления здоровья.

*6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

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

- сохранения здоровья;

*6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

#### **V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

10. 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.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

## **VI Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

12. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу Учреждения, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. 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 (25м или 50м);
- 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 подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять 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 (таблица № 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);
- 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 № 15

**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.	Лопатки 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
16.	Шкаф-стеллаж	штук	2
17.	Стартовая тумба	штук	4
18.	Стартовая площадка с упором	штук	4

Таблица № 16

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1

5.	Купальник женский	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	3	1

## **VII ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *7.1. Список литературных источников:*

1. Макаренко Л.П. Юный пловец – ФиС, 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.
3. Кашкин А.А., О.И.Попов, В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
4. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС, 1983 г.
6. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца - Москва ФиС, 1976 г.
7. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов - Москва ФиС, 1986 г.
8. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса / Вайцеховский С.М. Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/ (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2012 г. № 1004)

### *7.2. Перечень интернет ресурсов*

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Пензенской области (<http://www.archivesport.pnzreg.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)