

Принята на тренерском совете  
Протокол № 3 от 24.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО СШОР по боксу

Редьков И.И.

01 апреля 2023 г.

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу»**

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 – 10 лет.

Оренбург  
2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	5
1 Нормативная часть.....	8
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	8
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	9
1.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».....	10
1.4 Режимы тренировочной работы .....	10
1.5 Перечень тренировочных мероприятий .....	12
1.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.6.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте.....	14
1.6.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	15
1.7 Требования к объему тренировочного процесса.....	18
1.8 Объем соревновательной деятельности.....	18
1.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
1.10 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	22
1.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	22
1.12 Структура годичного цикла.....	23
1.12.1 Годичные макроциклы.....	23
1.12.2 Типы и задачи мезоциклов.....	25
2 Методическая часть.....	27
2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	27



2.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28
2.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	33
2.4	Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.....	33
2.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	34
2.5.1	Примерные схемы недельных микроциклов для ТЭ(СС), ССМ, ВСМ этапов подготовки.....	34
2.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	36
2.7	Планы применения восстановительных средств.....	37
2.8	Планы антидопинговых мероприятий.....	39
2.9	Планы инструкторской и судейской практики.....	41
3	Система контроля и зачетные требования.....	43
3.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «плавание».....	43
3.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	43
3.3	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	49
3.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	49

4 План физкультурных и спортивных мероприятий.....	55
5 Перечень информационного обеспечения.....	56



## Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - Программа), является нормативным и управленческим документом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу» (далее - МАУДО СШОР по боксу или Учреждение), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 16.11.2022 года N 1004 (зарегистрирован Минюстом 16.12.2022 регистрационный номер 71597) (далее – ФССП).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, которые частично или полностью отражены в настоящей Программе.

Срок реализации Программы – 10 лет. По окончании календарного года в Программу могут вноситься корректировки на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Оренбургской области.

Задачи Программы:

- Организация учебно - тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - лиц, проходящих СП или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП спортивных сборных команд Российской Федерации и Оренбургской области.

Плавание — вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 м до 1500 м в бассейне и включает 6 спортивных дисциплин и 32 вида соревнований (16 для мужчин и 16 для женщин): вольный стиль — 50, 100, 200, 400, 800 м (для женщин), 1500 м (для мужчин); на спине — 100, 200 м; брасс — 100, 200 м; баттерфляй — 100, 200 м; комплексное плавание — 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем); эстафеты — 4×100 и 4×200 м (вольный стиль), 4×100 м — комбинированная (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

Особенности осуществления спортивной подготовки (далее - СП) в спортивных дисциплинах вида спорта «плавание», содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки,
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав обучающихся, объем учебно - тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера - преподавателя установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 7 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТЭ (СС)) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства пловцов, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МАУДО СШОР по боксу - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.



Учебно - тренировочная работа отделения плавания в МАУДО СШОР по боксу строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно - тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР по боксу в пределах объема учебно - тренировочных часов в зависимости от тренировочного года.

Зачисление лиц в МАУДО СШОР по боксу на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Зачисление в СШОР по боксу оформляется приказом руководителя.



## 1 Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

### 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7-14
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-8

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, успешно прошедшие процедуру индивидуального отбора, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта плавание. Минимальный возраст для зачисления - 7 лет.

Учебно - тренировочные группы (ТЭ(СС) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются, как правило, из лиц, проходящих СП в Учреждении, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам на этом этапе

осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП, проходит на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются, как правило, из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) Продолжительность этапа - без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

## **1.2 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица № 2*

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10



тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия не должна превышать (в астрономических часах):

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

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

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.

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

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые



Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждения продолжать спортивную подготовку повторно на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления при персональном разрешении врача.

Основными формами учебно - тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### 1.5 Перечень учебно - тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)				
	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
I. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.					
1.1	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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
II. Специальные учебно – тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) 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 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		



## **1.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **1.6.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

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

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

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни



физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **1.6.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств**

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

На этапе начальной подготовки (НП)

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

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

На учебно - тренировочном этапе (ТЭ (СС))

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается

увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и



эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

#### *На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

#### Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года



после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростносиловых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

### 1.7 Требования к объему учебно - тренировочного процесса

Таблица № 5

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 трёх лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	12	12
Общее количество часов в год	234 - 312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	624	624

### 1.8 Объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Таблица № 6

Виды 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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и



спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**1.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**  
**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения**  
**спортивной подготовки**

*Таблица № 7*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Наименование оборудования и спортивного инвентаря			
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	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	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.	Скамейки гимнастические	штук	6
15.	Секундомер электронный	штук	8

**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	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый	штук	На обучаю	-	-	-	-	1	1	2	1

	(мужской)		щегося								
3.	Костюм спортивный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плапки (мужские)	штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1



## 1.10 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Таблица №8

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	Дополнительные требования
НП	1-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов ОФП	Решение аттестационной комиссии
	2-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов ОФП	Участие в соревнованиях ФСО, решение тренерского совета
ТЭ(СС)	1-й	9-10	10-14	1 юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП, участие в городских и областных отборочных соревнованиях	Решение аттестационной комиссии, тренерского совета
	2-й	9-11	10-14	1 юн		
	3-й	10-12	8-10	3 сп		
	4-й	11-13	8-10	2 сп		
	5-й	12-14	8-10	1-2 сп		
ССМ	3 года	10 и старше	4-7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение разрядов	достижение спортивных результатов
ВСМ	Не устанавливается	12 и старше	2-4	МС, МСМК	Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение разрядов	достижение спортивных результатов

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

## 1.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: ТЭ (СС), ССМ и ВСМ)

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

## **1.12 Структура годичного цикла**

### **1.12.1 Годичные макроциклы**

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

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

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка



направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

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

- 1) усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и

соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

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

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **1.12.2 Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в



тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

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

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

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

## 2 Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность учебно - тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

МАУДО СШОР по боксу организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года.

Расписание учебно - тренировочных занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется по представлению тренера - преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав учебно - тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно - тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера - преподавателя.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно - тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации МАУДО СШОР по боксу о



происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- 1 Тренер - преподаватель является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия, проходящих СП. При отсутствии тренера - преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер - преподаватель обеспечивает организованный выход учебно - тренировочной группы из раздевалки в бассейн (спортивный зал).
3. Выход лиц, проходящих СП, из бассейна (спортивного зала) до конца занятий допускается по разрешению тренера - преподавателя.
4. Тренер - преподаватель обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из бассейна (спортивного зала) в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер - преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в бассейне (спортивном зале) без тренера - преподавателя не разрешается.
2. Учебно - тренировочные группы занимаются под руководством тренера - преподавателя в отведенной части бассейна (спортивного зала).
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих СП, тренер - преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Тренер - преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в бассейне (спортивном зале). При первых признаках недомогания вывести их из воды (спортивного зала).

## **2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Тактическая подготовка (ТП);

- Теоретическая подготовка (ТП);
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- Инструкторская и судейская практика (ИСП).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается астрономическим часом (60 мин) и не должна превышать:

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

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

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

**Таблица 9**

План тренировочных занятий по плаванию СШОР по боксу на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ (СС)					ССМ	ВСМ
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	весь период	весь период
1.	Общая физическая подготовка	132	162	268	314	314	268	300	188	138
2.	Специальная физическая подготовка	46	76	162	190	190	250	280	416	526
3.	Участие в спортивных	-	4	18	22	22	84	94	126	176



соревнованиях										
4.	Техническая подготовка	40	46	104	118	118	150	170	188	226
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	18	30	36	36	36	38	48	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-		18	20	20	21	27	32	32
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		24	28	28	23	27	42	100
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>234</b>		<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Таблица 10

Годовой план распределения тренировочных часов для этапа НП-1

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3
Тактическая подготовка	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3
Теоретическая подготовка	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3
Психологическая подготовка	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3
<i>Всего за месяц</i>	<i>18,3</i>	<i>20,5</i>	<i>19,2</i>	<i>19,4</i>	<i>19,2</i>	<i>20,6</i>	<i>19,4</i>	<i>20,2</i>	<i>18,2</i>	<i>19,6</i>	<i>20,2</i>	<i>19,2</i>
<b>всего за год</b>	<b>234</b>											

Таблица 11

Годовой план распределения тренировочных часов для этапов НП-2

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	7	6	6	7	6
Участие в спортивных соревнованиях	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3
Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<i>Всего за месяц</i>	<i>24,4</i>	<i>27,3</i>	<i>25,3</i>	<i>27,4</i>	<i>25,3</i>	<i>26,4</i>	<i>25,3</i>	<i>27,3</i>	<i>24,3</i>	<i>26,4</i>	<i>26,3</i>	<i>26,3</i>
<b>всего за год</b>	<b>312</b>											



Таблица 12

Годовой план распределения тренировочных часов для этапов ТЭ (СС)-1

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	22	23	22	23	22	22	22	22	22	23	23	22
Специальная физическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14
Участие в спортивных соревнованиях	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	9	9	9	8	9	9
Тактическая подготовка	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1
Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1
Психологическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>50,5</i>	<i>53,5</i>	<i>50</i>	<i>54</i>	<i>50</i>	<i>53</i>	<i>52</i>	<i>52</i>	<i>51,5</i>	<i>52,5</i>	<i>52</i>	<i>53</i>
всего за год	624											

Таблица 13

Годовой план распределения тренировочных часов для этапов ТЭ (СС)-2,3

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	26	27	26	27	26	26	26	26	26	26	26	26
Специальная физическая подготовка	16	15	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	10	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>60</i>	<i>61</i>	<i>59</i>	<i>63</i>	<i>58</i>	<i>61</i>	<i>62</i>	<i>60</i>	<i>61</i>	<i>62</i>	<i>61</i>	<i>60</i>
всего за год	728											

Таблица 14

Годовой план распределения тренировочных часов для этапов ТЭ (СС)-4

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	22	23	22	23	22	22	22	22	22	23	23	22
Специальная физическая подготовка	20	21	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>67</i>	<i>71</i>	<i>68</i>	<i>71</i>	<i>66</i>	<i>70</i>	<i>69</i>	<i>70</i>	<i>69</i>	<i>71</i>	<i>70</i>	<i>70</i>
всего за год	832											



Таблица 15

Годовой план распределения тренировочных часов для этапов ТЭ (СС)-5

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальная физическая подготовка	23	24	23	24	23	24	23	23	23	24	23	23
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>77</i>	<i>80</i>	<i>78</i>	<i>79</i>	<i>76</i>	<i>79</i>	<i>77</i>	<i>79</i>	<i>77</i>	<i>80</i>	<i>77</i>	<i>77</i>
<b>всего за год</b>	<b>936</b>											

Таблица 16

Годовой план распределения тренировочных часов для этапа ССМ (весь период) \*

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	15	16
Специальная физическая подготовка	34	35	35	35	34	35	35	35	34	35	35	34
Участие в спортивных соревнованиях	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
Техническая подготовка	15	16	15	16	15	16	16	16	16	16	15	16
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1
Психологическая подготовка	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
<i>Всего за месяц</i>	<i>82</i>	<i>90</i>	<i>86</i>	<i>88</i>	<i>83</i>	<i>91</i>	<i>88</i>	<i>88</i>	<i>83</i>	<i>91</i>	<i>83</i>	<i>87</i>
<b>всего за год</b>	<b>1040</b>											

Таблица 17

Годовой план распределения тренировочных часов для этапа ВСМ (весь период) \*

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12
Специальная физическая подготовка	43	44	44	44	43	44	44	44	44	44	44	44
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	14	15	14	15	15	15	14	15	14	15
Техническая подготовка	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	19
Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8
<i>Всего за месяц</i>	<i>100</i>	<i>108</i>	<i>104</i>	<i>108</i>	<i>99</i>	<i>108</i>	<i>103</i>	<i>104</i>	<i>105</i>	<i>104</i>	<i>101</i>	<i>104</i>
<b>всего за год</b>	<b>1248</b>											



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

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.

### **2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне бассейна проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

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

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие



спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

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

Планы проведения тренировочных занятий отражены в планах-конспектах тренеров для каждого этапа спортивной подготовки и могут корректироваться в течение/по окончании тренировочного года по предложению тренера. В настоящей Программе представлены примерные схемы недельных микроциклов и примерные планы занятий по технико-тактической подготовке спортсменов.

### **2.5.1 Примерные схемы недельных микроциклов для ТЭ(СС), ССМ, ВСМ этапов подготовки\***

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники плавания, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

*Таблица 18*

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25

Четверг	ОФП СП СорП	100 - -
Пятница	ОФП СП СорП	48 42 10
Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Таблица 19

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ- микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники плавания в условиях отработки и в учебных заплывах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.



**Процентное распределение времени тренировки  
по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100
	СП	парная
	СорП	баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

## 2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

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

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

саморегуляции.

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

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

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

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий вход в воду. Серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## **2.7 Планы применения восстановительных средств**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

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

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу



спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

## **2.8 Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерско - педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, а также, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

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

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

Запрещенные методы:

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательных периодов, то в соответствии с



Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

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

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

#### План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

## 2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Плавание как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса пловцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность получить квалификацию судьи по



плаванию. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ (СС) до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Участие в судействе соревнований по плаванию ФСО и муниципального уровня.

Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ (СС) свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Участие в судействе соревнований по плаванию ФСО, муниципального и регионального уровней.

Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Участие в судействе соревнований по плаванию муниципального, регионального и межрегионального уровней.

### 3 Система контроля и зачетные требования

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

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее - КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР по боксу.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице № 22.

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание

Таблица № 21

тства и телосложение	Уровень влияния	
	3	
	2	
	3	
	2	
обности	2	

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### 3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду



спорта плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора пловцов.

Первый этап — отбор при поступлении в секцию. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка спортсменов высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает

какими-либо знаниями и умениями, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям плаванием и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий плаванием, когда спортсмен уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это примерно совпадает с выполнением III юношеского разряда. Можно понаблюдать за пловцом и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание обратив на способности к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных заплывов и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди спортсменов, овладевших основами



психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали тренировочные и соревновательные заплывы спортсменов, с каким напряжением и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки пловца, а, следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в плавании (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки—от новичка до спортсмена высокого класса.

Основной показатель работы отделения плавания – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения плавания представлены в таблицах №№ 23-27.

## Требования к переводу на этапы подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	Дополнительные требования
НП	1-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов ОФП	Решение аттестационной комиссии
	2-й	7	14-15	-	Выполнение нормативов ОФП	Участие в соревнованиях ФСО, решение тренерского совета
ТЭ(СС)	1-й	9-10	10-14	1 юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП, участие в городских и областных отборочных соревнованиях	Решение аттестационной комиссии, тренерского совета
	2-й	9-11	10-14	1 юн		
	3-й	10-12	8-10	3 сп		
	4-й	11-13	8-10	2 сп		
	5-й	12-14	8-10	1-2 сп		
ССМ	3 года	10 и старше	4-7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение разрядов	достижение спортивных результатов
ВСМ	Не устанавливается	12 и старше	2-4	МС, МСМК	Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение разрядов	достижение спортивных результатов

Перевод спортсменов на следующий тренировочный этап, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего тренировочного этапа спортсмены должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы ТЭ (СС) свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.



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

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

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Перевод спортсменов на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,

Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед – назад.	количество раз	1	1
--	----------------	---	---

**Таблица 24**

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
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	
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	8
<b>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»	



Таблица 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	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	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	Челночный бег 3x10м	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	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не более	
			5,3	4,5
2.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую планку, ширина хвата 50 см. 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 более	
			45	35
2.4	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не менее	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 26

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.2	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
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	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не более	
			7,5	5,3
2.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую планку, ширина хвата 50 см. 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 более	
			50	40
2.4	Подтягивание из вися на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	7
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

### Методы и организация медико-биологического обследования

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

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

#### Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.



8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно - тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно - тренировочных занятиях.

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

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется в МАУДО СШОР по боксу на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, общероссийской и региональной спортивных федераций по плаванию.

Перечень мероприятий не является исчерпывающим, план может корректироваться и дополняться в течение тренировочного года.



## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 года № 41679).
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 "Об утверждении общероссийских антидопинговых правил".
5. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)
6. Положение о ЕВСК
7. Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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" (зарегистрировано в Минюсте РФ 21.06.2016 № 42578).
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
9. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
12. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация / под ред. Й.М. Йегера, К. Крюгера; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. – 408 с.: 425 ил.; 119 табл. – Доп. тит. л. нем.

13. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
14. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
15. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
16. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет