**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

**СОГЛАСОВАНО**
Протокол заседания
Тренерского совета

от «28» октября 2021 г. № 4

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

_____ А.Х. Ариткулов
от «28» октября 2021 г.

приказ № 72-О «28» октября 2021 г.

# Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (2 ступень)

**Программа разработана на основании:** базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

**Срок реализации программы на этапах:**

**Этап начальной подготовки – 2 года**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет**

**Санкт-Петербург**
**2021 г.**

## Содержание программы


| | | |
|---|---|---|
| **1** | **Пояснительная записка** | 4 |
| **2** | **Нормативная часть** | 9 |
| 2.1. | Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) | 9 |
| 2.2. | Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки(2 ступень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» | 12 |
| 2.3. | Требование к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки | 12 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | 13 |
| 2.5. | Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» | 14 |
| 2.6 | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» | 15 |
| 2.7. | Перечень тренировочных мероприятий | 16 |
| 2.8 | Годовой план спортивной подготовки (2 ступень) | 17 |
| 2.9 | Планы инструкторской и судейской практики | 20 |
| 2.10 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| 2.11 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 22 |
| 3. | **Методическая часть** | 29 |
| 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность. | 29 |
| 3.2 | Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки | 31 |
| 3.3 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 41 |
| 3.4 | Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения | 42 |

| | | |
|---|---|---|
| 4. | **Система спортивного отбора и контроля** | |
| 4.1 | Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» | 44 |
| 4.2 | Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень), в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов | 45 |
| 4.3 | Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения | 45 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивной подготовки (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения | 45 |
| **5** | **Перечь материально-технического обеспечения** | 49 |
| **6** | **Перечень информационного обеспечения** | 51 |
| | **Приложения** | 54 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
## к программе спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» (далее - Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями по программам спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание», утверждёнными Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 30.09.2021 г. № 691-р (далее – БТ), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 № 325).

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке по виду спорта «плавание» спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Тренировочный процесс в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ СШОР «Комета»), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» определяется БТ:

- Этап начальной подготовки – 2 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ).

**Цель спортивной подготовки (2 ступень) -** воспитание спортсменов способных перейти на спортивную подготовку.

**Основные задачи для этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Основные задачи для тренировочного этапа подготовки:**

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Программа предназначена для тренеров и других специалистов Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Комета» (далее — СПб ГБУ СШОР «Комета») и является основным документом тренировочной работы.

## Характеристика вида спорта «плавание»

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Плавание — олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в плавании проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее — ВРВС).

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № п/п | Наименование вида спорта | Номер - код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|---|---|---|---|---|
| 1 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м | 0070011611Я |
| 2 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 0070271611Я |
| 3 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м | 0070021611Я |
| 4 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м(бассейн 25 м) | 0070281611Я |
| 5 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м | 0070031611Я |
| 6 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м(бассейн25 м) | 0070291611Я |
| 7 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м | 0070041611Я |
| 8 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м(бассейн25 м) | 0070301611Я |
| 9 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м | 0070051611Я |
| 10 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м(бассейн 25 м) | 0070311611Я |
| 11 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 1500 м | 0070061611Я |
| 12 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 0070321611Я |
| 13 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м | 0070071611Я |
| 14 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м (бассейн25 м) | 0070331611Я |
| 15 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100 м | 0070081611Я |
| 16 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100 м (бассейн 25 м) | 0070341611Я |
| 17 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м | 0070091611Я |
| 18 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м (бассейн 25 м) | 0070351611Я |
| 19 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м | 0070131611Я |
| 20 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 0070361611Я |
| 21 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м | 0070141611Я |
| 22 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 0070371611Я |
| 23 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м | 0070151611Я |
| 24 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 0070381611Я |
| 25 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м | 0070101611Я |
| 26 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м (бассейн 25 м) | 0070391611Я |
| 27 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м | 0070111611Я |
| 28 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м (бассейн 25 м) | 0070401611Я |
| 29 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м | 0070121611Я |
| 30 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м (бассейн 25 м) | 0070411611Я |
| 31 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 100м (бассейн 25 м) | 0070161611Я |
| 32 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200 м | 0070171611Я |
| 33 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 0070421611Я |
| 34 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400 м | 0070181611Я |
| 35 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 0070431611Я |
| 36 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - вольный стиль | 0070191611Я |
| 37 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070441611Я |
| 38 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070201611Я |
| 39 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн25 м) | 0070451611Я |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 40 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - баттерфляй | 0070511611Н |
| 41 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - брасс | 0070501611Н |
| 42 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м -вольный стиль | 0070481611Н |
| 43 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 0070471611Л |
| 44 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 0070261611Я |
| 45 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50 м - на спине | 0070491611Н |
| 46 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070211611Я |
| 47 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м) | 0070461611Я |

**Отличительные особенности вида спорта «плавание»**

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде - воде и движения пловца выполняются в горизонтальном положении.

Современная методика тренировки пловцов направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах: вольный стиль -50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине – 50м, 100м, 200м; брасс – 50м, 100м, 200м; баттерфляй – 50м, 100м, 200м, комплексное плавание – 100м, 200м, 400м; эстафеты – вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м, и комбинированно – 4х50м, 4х100м.

Кроль на груди – способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шестиударный варианты коля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине – это способ плавания на спине, который в определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что

пловец плывет на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные Движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй – это самый тяжелый по энергозатратам способ. Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после стиля на груди.

Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. Запрещается переворот на спину в любое время
2. Обе руки должны выноситься одновременно вперед над водой и также одновременно выполнять гребок.
3. Все движения ног должны выполняться одновременно. Допускаются одновременные движения ног и ступней вверх и вниз в вертикальной и наклонной плоскости.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, совершают толчок. Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.
2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений.
3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер.
4. В течении каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.
5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается.
6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.

Брасс – самый медленный стиль плавания.

Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля и пловец меняет технику способов плавания, в зависимости от длины дистанции, каждые 25м-50м100метров. Дистанции преодолеваются в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2-кроль на спине; 3-брасс; 4-кроль на груди.

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 2.1.Структура тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года и зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» определяется Базовыми требованиями по спортивной подготовке (2 ступень) по виду спорта плавание, утверждёнными Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 г. № 691-р:

Этап начальной подготовки — 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года): формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники плавания, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства пловцов, к которым относятся: дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, формирование спортивной мотивации.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки (2 ступень), перевод лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на следующий этап, производится с учётом результатов подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТ. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень) повторно.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл подразделяется на три периода: *подготовительный, соревновательный и переходный*.

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

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

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

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. 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.

Основная задача переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

В - Втягивающий мезоцикл — для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы.

Б - Базовый мезоцикл (накопительный) — для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости, силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности.

КП - Контрольно-подготовительный мезоцикл для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества спортсмена на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

С - Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высоким по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В переделах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется, например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений.

В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей определяющих специальную подготовленность спортсменов.

## 2.2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

| Этапы спортивной подготовки (2 ступень) | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Количество лиц (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |

*Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

## 2.3.Требование к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки — 2-я ступень приведены в таблице 2.

Таблица№ 2

Требование к объему тренировочного процесса

| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Этапный норматив | до года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 7 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 |

## 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка — это: единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

в группах начальной подготовки первого года подготовки - 2-х часов;

в группах начальной подготовки свыше года подготовки и группах тренировочного этапа - 3-х часов;

в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**Периоды отдыха**

**Активный отдых.**

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**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 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.

## 2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а так же соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки(2 ступень) по виду спорта «плавание»

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки – 2 ступень на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

| Виды спортивной подготовки (2 ступень) | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 55 - 57 | 50 - 53 | 43 - 46 | 32 - 35 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 21 | 23 - 25 | 26 - 29 | 33 - 36 |
| Техническая подготовка (%) | 16 - 19 | 16 - 19 | 16 - 20 | 18 - 22 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 3 | 1 - 4 |
| Тактическая пдготовка (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 3 | 1 - 4 |
| Психологическая подготовка | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 3 | 1 - 4 |

## 2.6. Требования к объему соревновательной деятельно на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все

соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Планируемый объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание» представлен в таблице 4.

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 2 | 4 |

*Определяется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» в соответствии с государственным заданием на текущий год.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) - 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;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)

лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение 5 к БТ).

Таблица №5

Перечень тренировочных мероприятий

| п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней) | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
|---|---|---|---|---|
| | | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1. Тренировочные сборы | | | | |
| 1.1. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке | - | 14 | - |
| 2.2. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | |

*Определяется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» в соответствии с государственным заданием на текущий год.

## 2.8. Годовой план спортивной подготовки (2 ступень)

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

| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 17 | 15 | 14 | 18 | 15 | 17 | 14 | 17 | 15 | 16 | 16 | 189 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 63 |
| Техническая подготовка | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 57 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 3 |
| Всего часов | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 | 312 |

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2 года (9 часов в неделю)

| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 19 | 25 | 20 | 20 | 24 | 20 | 25 | 20 | 25 | 19 | 20 | 20 | 257 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 10 | 8 | 9 | 11 | 8 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 107 |
| Техническая подготовка | 8 | 9 | 7 | 7 | 10 | 7 | 9 | 7 | 10 | 7 | 8 | 8 | 97 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Участие в соревнованиях | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 7 |
| Всего часов | 36 | 45 | 36 | 36 | 45 | 36 | 45 | 24 | 36 | 45 | 36 | 36 | 468 |

Примерное распределение часов для тренировочного этапа 1-2 года (14 часов в неделю)

| Вид подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 21 | 26 | 21 | 22 | 33 | 21 | 27 | 24 | 29 | 21 | 32 | 36 | 313 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 19 | 21 | 15 | 17 | 18 | 18 | 22 | 19 | 23 | 20 | 14 | 12 | 218 |
| Техническая подготовка | 12 | 18 | 14 | 15 | 14 | 12 | 14 | 8 | 12 | 11 | 8 | 4 | 140 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 36 |
| Участие в соревнованиях | | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | | 21 |
| Всего часов | 56 | 70 | 56 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 56 | 56 | 728 |

Примерное распределение часов для тренировочного этапа 3-5 года (18 часов в неделю)

| Вид подготовки | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 17 | 17 | 20 | 21 | 21 | 22 | 38 | 39 | 25 | 22 | 22 | 17 | 281 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 328 |
| Техническая подготовка | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 10 | 9 | 20 | 21 | 21 | 21 | 225 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 36 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 4 | 4 | 4 | 6 | 46 |
| Всего часов | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно сдавшие нормативы для зачисления соответствии с БТ ступень и прошедшие конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст занимающихся, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

Требования медицинского обеспечения к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень):

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- медицинский допуск спортсменов для участия в соревнованиях;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Возрастные требований к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень):

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- необходимо соблюдать возрастные нормативы для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки (2 ступень) и возрастные требования к участию в спортивных соревнованиях.

## Медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся.
- планирование занятий исключающим одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию восстановление здоровья.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок,

сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

## 2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий**

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки (2 ступень). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки (2 ступень).

Примерный план антидопинговых мероприятий

| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятия** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | «Веселые старты» | «Честная Игра» | тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (Приложение №1) |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2) |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению | |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Родительское | «Роль родителей | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | собрание | в процессе формирования антидопинговой культуры» | | | собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Приложения №3 и №4) |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (Приложение №1) |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых | Ответственный за антидопинговое | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | правил», «Проверка лекарственных средств» | обеспечение в регионе РУСАДА | | в регионе |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Приложение № 15 и № 16). |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение
и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых

правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

# 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий:**

Основными формами тренировочной работы являются: теоретические занятия (в форме бесед, лекций, анализа спортивных фильмов, видеозаписей, фотоматериалов, спортивной литературы); практические занятия (могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные и количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые), участие в тренировочных мероприятиях (сборах), контрольные занятия (обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки), участие в соревнованиях различного ранга; участие в медико-восстановительных мероприятиях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

В исключительных случаях, когда нет возможности провести занятие тренером проводится тренировочное занятие в форме самоподготовки. Спортсмен самостоятельно проводит тренировочное занятие по плану занятия тренера.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»**

Результаты подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (2 ступень).

Таблица № 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность на результативности по виду спорта плавание

| Физические качества | Уровень влияния |
|---|---|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |

| | |
|---|---|
| Выносливость | 3 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

**Быстрота. Скоростные способности**.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

**Скоростные качества пловца проявляются в 3-х основных видах:**

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.)

***Сила.***

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

**Выносливость.**

Выносливость — это способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

**Координация.**

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

**Гибкость.**

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

## 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

## План – конспект этапа начальной подготовки

**Тренер: Иванов С.П.**
**Тема занятия**: «Совершенствование техники плавания способом баттерфляй»
**Период подготовки:** Подготовительный
**Цель тренировочного занятия:**Закрепление знаний, навыков и умений плыть способом баттерфляй
**Задачи:**

- Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
- Совершенствование техники поворота способом дельфин, скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений.
- Совершенствование техники старта в плавании способом дельфин с бортика

**Средства тренировки**: Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
**Методы тренировочного занятия:** Словесные, наглядные, практические.
**Место проведения**: спортзал, бассейн
**Инвентарь и оборудование**: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|---|---|
| **Вводная часть.**<br>1.Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| **Подготовительная часть.**<br>Измерение пульса.<br>Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы.<br>Ходьба:<br>1. С изменением темпа и длины шага<br>2. На носках, пятках, на внешнем и | 25 мин | Измерение пульса до начала ТЗ, во время и после.<br>Темп средний.<br>Воспроизводить упр. по образцу и показу тренера.<br>ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |

| | | |
|---|---|---|
| внутреннем своде стопы.<br>3. С высоким подниманием бедра. | | Обратить внимание на осанку. |
| **Основная часть.**<br>**На суше:**<br>Наклоны вперед<br><br>«Мельница»<br><br>Поднимание ног<br><br>Движение тазом вперед и назад стоя на носках<br><br>Одновременные гребки руками<br><br>Имитация движения рук дельфином | 60 мин<br><br>8-10 раз<br><br>8-10 раз<br><br>8-10 раз<br><br>15 раз<br><br>15раз<br><br>15раз | Упражнение выполняется, не сгибая коленей, ноги на ширине плеч, при этом попытаться дотронуться руками до пола. Растягиваем заднюю поверхность бедра.<br>И.П. – стоя в наклоне вперед, правая рука касается левой ноги и наоборот. Разминаем плечевой пояс.<br>И.П. – стоя, руки вытянуты вперед, необходимо коснуться левой ногой кончика правой руки и наоборот. Растягиваем поверхность бедер.<br>И.П. – стоя, руки вверх, ладони вперед, голова между руками: движение тазом вперед и назад, как при плавании дельфином<br>И.П.- стоя, в наклоне вперёд прогнуться, руки выпрямлены вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз- выполняем круговые движения<br>И.П.- стоя, в наклоне вперед прогнутся, руки выпрямлены вперед ладонями вниз и касаются стенки пальцами несколько выше плеч: имитация движения рук дельфином с небольшим раскачиванием туловища в ритме двух-ударной |

| | | |
|---|---|---|
| | | координации и небольшой паузой в момент касания пальцами стенки. |
| Имитация движения рук и свободной ноги | 15 раз | И.П.- стоя на одной ноге, руки вытянуты вперед: соблюдается правильная траектория движений-начало гребка-первый удар стопами вниз, окончание гребка рукой- второй удар ногами вниз. |
| Выдохи | 5 раз | Упражнение выполняется, взяться всем за руки, образовать круг. Сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот. Тренировка выдоха под воду. |
| **II часть занятия (в воде):** | | |
| Работа ног дельфином | 2х15сек | И.П.-лежа на груди, руками взяться за бортик: выполняем волнообразные движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином. |
| Выдох в воду | 5 раз | И.П.-стоя около бортика, взяться руками за него. Сделать полный вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот. Закончив вдох, поднять голову. Необходимо следить за тем, чтобы происходил полный выдох в воду. |
| Работа ног дельфином и согласовывание с дыханием | 2х15 | И.П.-руками взяться за бортик, начать движение ногами, и сделать вдох над водой, опустить голову в воду, сделать выдох на 2 удара ногами, поднять голову. Необходимо следить за |

| | | |
|---|---|---|
| | | согласованием движений и дыхания. |
| Работа ногами дельфин руки у бедер | 50 м | Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся у бедер. Должно быть ровное положение плеч у поверхности воды. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Работа ног дельфином с доской | 50 м | Упражнение выполняется с доской, в согласовании с дыханием: один вдох на каждые 2-4 удара ногами. Главным в упражнении является, чтобы ноги в коленях сильно не сгибались. Необходимо следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды. При этом во время выполнения вдоха-голова должна подниматься лишь при помощи движения шеи. Подбородок от воды не отрывать. |
| Работа ног дельфином на боку | 50м | Упражнение выполняется в положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедер: 25м-на правом боку, 25м-на левом боку. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Движение ног дельфином и поочередные гребки руками кролем | 100м | Упражнение выполняется в двух-ударной координации: одна рука вытянута впереди, выполняется гребок одной рукой, согласование с дыханием, гребок заканчивается и начинается гребок |

| | | |
|---|---|---|
| Работа рук дельфином<br>Отдых<br><br>Работа рук кролем<br><br>Выдох в воду<br><br>Восстанавливаем работу сердца и мышц<br><br>Стартовый прыжок | 6х50м<br>5 выдохов в воду<br><br>5 раз<br><br>5 раз | другой рукой и т.д.<br>Выполняется серией упражнений:25м- работа рук дельфином выполняется с помощью колобашки, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности. Особое внимание уделяется рациональной форме гребка, траектория которого напоминает форму «песочных часов» совершенствуется начало гребка с высоким положением локтя.<br>25м- работа рук кролем выполняется с помощью колобашки, гребок правой рукой, делается вдох, рука заканчивает гребок-выдох, при этом выполняется гребок левой рукой, без дыхания. Главное следить за тем, чтобы руки впереди не смыкались, а находились на ширине плеч, за длинным гребком и правильным дыханием.<br>Совершенствование элемента скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин: старт из воды с последующим скольжением на дальность; старт из воды и первые плавательные движения способом дельфин; старт с бортика бассейна с движениями способа |

| | | |
|---|---|---|
| | | дельфин.<br>Здесь необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движения ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка. |
| **Заключительная часть.**<br><br>Игра «Водолаз»<br><br>Упражнения на восстановление дыхания.<br><br>Подведение итогов ТЗ.<br>Проверка пульса.<br>Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 30 мин | Игра направлена на отработку навыка задержки дыхания под водой. Задержка дыхания длиться 5 сек, далее до 10 сек и до 15 сек. а потом кто дольше продержится под водой.<br>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

## <u>План – конспект тренировочного этапа 2-го года обучения</u>

**Тренер:** Иванов С.П.
**Группа:** ТЭ (СС)-2 года
**Тема занятия:** «Совершенствование техники плавания кролем на груди»
**Период подготовки:** Подготовительный
**Цель тренировочного занятия:** Закрепление навыков и умений кролем на груди.
**Задачи**:
1. Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди.
2. Развитие общей выносливости.
3. Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

**Средства тренировки:** Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

**Методы тренировочного занятия:** Словесные, наглядные, практические, интервальный, равномерный.
**Место проведения**: спортзал, бассейн
**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.
**Время проведения**: 90 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|---|---|
| **Вводная часть.**<br>1.Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| **Подготовительная часть.**<br>Измерение пульса.<br>Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы.<br>Ходьба:<br>1. С изменением темпа и длины шага<br>2. На носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы.<br>3. С высоким подниманием бедра. | 25 мин | Измерение пульса до начала ТЗ, во время и после.<br>Темп средний.<br>Воспроизводить упр. по образцу и показу тренера.<br>ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой.<br>Обратить внимание на осанку. |
| **Основная часть.**<br>1. И.п.- стойка, руки на поясе.<br>1– наклон головы вперед,<br>2– наклон головы назад,<br>3– наклон головы влево,<br>4– наклон головы вправо.<br>И.п.- о.с., руки внизу<br>1-руки через стороны вверх, подняться на носки.<br>2-и.п.<br>3. И.п. – то же, руки вверху Вращения двумя руками одновременно назад.<br>4. И.п. – то же.<br>Попеременные вращения руками назад. | 60 мин | Спина прямая. Лопатки сведены.<br><br>Потянуться вверх – Вдох. Опуститься – выдох. Спина прямая. Руки прямые. Взгляд – вперед.<br><br>Две руки образуют одну прямую – |

| | | |
|---|---|---|
| И.п.- правая рука верху, левая внизу.<br>1-3 – тянуться правой рукой верх, левой вниз;<br>4 – поменять руки как в способе кролем на спине.<br>И.п.- стоя спиной к стене, в наклоне, руки упираются в стену на уровне таза. | | «вращают колесо». Наверху рука касается плечом уха, внизу большим пальцем руки – бедра.<br>Руки должны вернуться в строго в вертикальное положение. |
| Пружинистые движения вниз, с прогибом в поясничном, грудном отделах | 16 раз | Правильным считается одновременное, синхронное движение руками.<br>Спина прямая. Руки выпрямлены, грудная клетка раскрыта.<br>Чем выше поднимаются руки, тем эффективнее воздействие упражнения.<br>Опустить плечи как можно ниже. Упражнение выполняется без резких движений. |
| **II часть занятия (в воде):**<br>Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки. | | |
| Совершенствование техники гребковых движений в кроле на груди. | 16 раз | Следить за правильным вводом руки в воду: первой входит кисть, затем предплечье и плечо. Рука входит в воду под углом 30 градусов и вытягивается вперед за счет движения плеча.<br>Обратить внимание на опережающее движение кисти по отношению к локтю. Это достигается за счет высокой скорости движения кисти в начале гребка. Очень важно, чтобы локоть находился в более высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону. |

| | | |
|---|---|---|
| 4х25м.-плавание кролем на груди, при помощи движений правой руки, левая рука вытянута вперед.<br><br>4х25м.- плавание кролем на груди, при помощи движений левой руки, правая рука вытянута вперед.<br><br>2х50м.- плавание кролем на груди, при помощи поочередных движений руками, руки вытянуты вперед.<br><br>10х100 м- чередовать плавание кролем на спине и кролем на груди.<br>Отдых | 1мин.30сек. | Следить за тем, чтобы гребки руками выполнялись только под грудь, а не в сторону от туловища. Рука при этом сохраняет жесткость в своих суставах.<br><br>Обратить внимание на то, что в середине гребка угол между плечом и предплечьем составляет 90 градусов, а локоть в этом положении направлен в сторону.<br>Развитие общей выносливости.<br><br>При плавании кролем на спине обратить внимание на работу ног: колени из воды ног не вынимать, стопы ног расслаблены. Рука погружается в воду кистью, ладонью наружу. Захват воды одной рукой и выход из воды другой руки сочетать с плавным поворотом плечевого пояса в сторону гребковой руки. Следить за вытянутым и высоким положением тела. Гребок рукой выполняется до бедра. При движении над водой рука расслаблена и выпрямлена. К моменту входа руки в воду ее движение ускоряется.<br>В кроле на груди следить за согласовыванием движений рук. Когда |

| | | |
|---|---|---|
| Упражнения на восстановление дыхания. 3-5 выдохов в воду.<br><br>1000 м кролем на технику 2-я половина дистанции быстрее 1-й<br>Совершенствование умения выполнять гребковые движения в кроле. | 30 сек. | одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата. Вдох выполнять через 3 гребка руками в разные стороны.<br>Упражнения на восстановление дыхания.<br>Плавание кролем в полной координации в лопатках.<br>Задание выполняется в быстром темпе. Догребать рукой до бедра, удерживать шаг. Во время вдоха не заваливаться на бок, рука в проносе прямая. Под водой гребок выполняется быстро, ноги работают от бедра – движения быстрые. |
| **Заключительная часть.**<br>Плавание брассом на ногах 200 м.<br>Упражнения на восстановление дыхания. 3-5 выдохов в воду.<br>Подведение итогов ТЗ.<br>Проверка пульса.<br>Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 30 мин | Следить за правильностью работы ног. Колени в стороны не разводить, стопы во время подтягивания ног-развернуть. Толчок назад выполнить сильно со скольжением. |

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

### 3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая(научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности. Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса.

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки (2 ступень), реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень);

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

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

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

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям, тренировочных занятий и соревнований. Психолого-педагогическими методами воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

## 4. Система спортивного отбора и контроля

### 4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

*Система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждения, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень), используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в СШ осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года рассматривается и утверждается на заседании тренерского совета.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления лиц, осуществляющих спортивную подготовку по плаванию в СШОР «Комета».

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети с 7-8 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки (2 ступень) на предыдущем этапе. Спортсмены, не сдавшие контрольно-

переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются как не освоившие программный материал.

## 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень), в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов

Результатом реализации Программы является:

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.

## 4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

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 четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных

требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

*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.

*Итоговый контроль* проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Контроль общей и специальной физической, спортивно технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

## 4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивной подготовки (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений представленные в таблицах № 7 и № 8.

Таблица № 7

**НОРМАТИВЫ**
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 2 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | 0 | +1 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | 95 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 10,3 | 10,8 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 3 | 2,5 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

Таблица № 8

**НОРМАТИВЫ**
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,10 | 6,40 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.4. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 9,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 5 | 6 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

## 5. Перечь материально-технического обеспечения.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «плавание»

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

Таблица №10

Обеспечение спортивной экипировкой*

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |

| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Купальник (женский) | штук | На занимающегося | _ | _ | 2 | 1 |
| 2. | Очки для плавания | пар | На занимающегося | _ | _ | 2 | 1 |
| 4. | Плавки (мужские) | штук | На занимающегося | _ | _ | 2 | 1 |
| 6. | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося | _ | _ | 2 | 1 |

*Определяется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» в соответствии с государственным заданием на тренировочный год.

## 6. Перечень информационного обеспечения

### Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013).

2. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.

4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5.

5. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5.

6. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.

7. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих
и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.

8. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание

[Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А.Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5.

11. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659.

## Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеокамера.
2. Телевизор.
3. Программа проведения соревнований по системе FINA.

## Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень):

1. Электронный ресурс http://www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской федерации.

2. Электронный ресурс http://kfs.spb.ru Комитет по физической культуре
и спорту Санкт-Петербурга.
3. Электронный ресурс http://www.russwimming.ru Всероссийская федерация плавания.
4. Электронный ресурс http://spbswimfed.ru Федерация плавания Санкт-Петербурга.

**Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень):**


1. Н.К. Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов- Москва. ФИС. 1986 г.
2. Под ред. Т.М. Абсалямова и ТС. Тимаковой. Научное обеспечение подготовки пловцов. -Москва. ФИС. 1983 г.
3. В.Н. Платонов СМ. Вайцеховский. Тренировка пловцов высокого класса. — Москва. Фис 1985 г.
4. Под ред. В.М. Зациорского. Биомеханика плавания (зарубежные исследования). — Москва. ФиС. 1981 г.
5. В.П. Платонов СЛ. Фесенко. Сильнейшие пловцы мира. — Москва. 1990 г.
6. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XII века. — Москва. 2016 г.
7. Тудор Бомпа Карло А. Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки, - Москва. 2016 г.


**Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень):**

1. Электронный ресурс http://www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской федерации.
2. Электронный ресурс http://kfrs.spb.ru Комитет по физической культуре
и спорту Санкт-Петербурга.
3. Электронный ресурс http://www.russwimming.ru Всероссийская федерация плавания.
4. Электронный ресурс http://spbswimfed.ru Федерация плавания Санкт-Петербурга.

Приложение №1

**Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

**Целевая аудитория:**

• спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:**

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

**План реализации:**

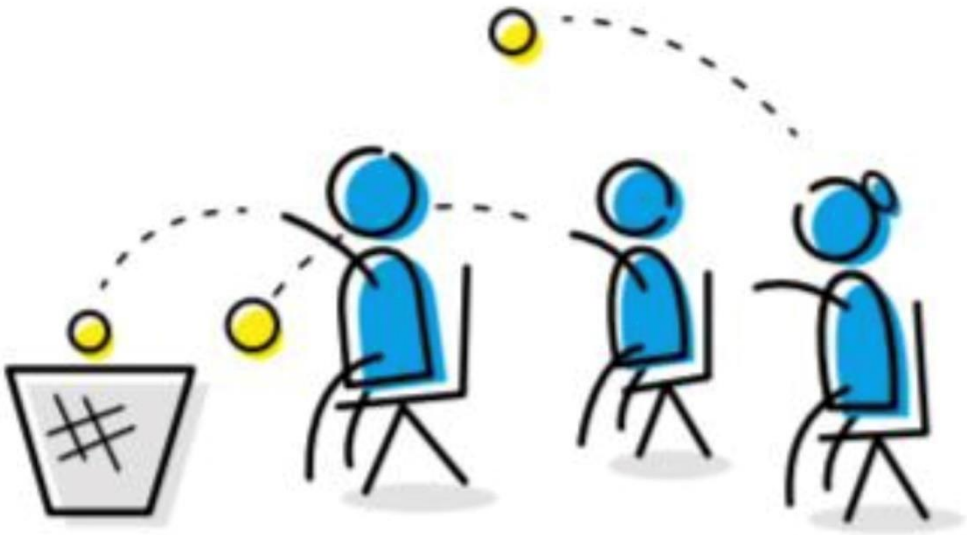
• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

## 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

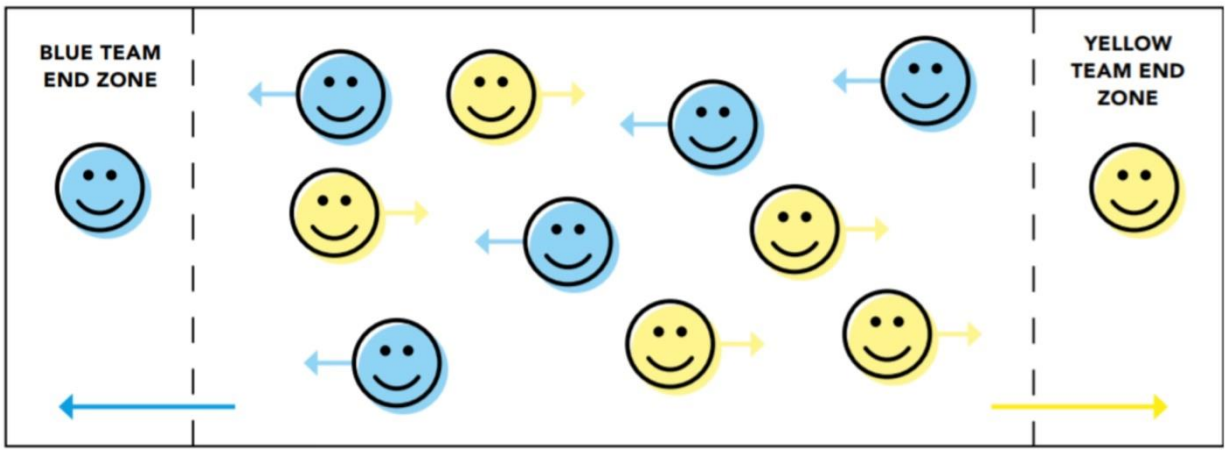
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

**2. Роль правил в спорте**




Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3. Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

## 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

**Целевая аудитория:**
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**
• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций;
• запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение №3

**Программа для родителей (1 уровень)**

**Целевая аудитория:**

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

**Направлена на:**

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

**План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):**

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

• группы риска;

• проблема допинга вне профессионального спорта;

• знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• последствия допинга;

• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 4

РУСАDA

# Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение №5

**Программа для родителей (2 уровень)**

**Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

**Направлена на:**

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

• ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

• раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

• ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

• ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

**План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**

• актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

• ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• процедура допинг-контроля;

• пулы тестирования и система ADAMS;

• правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 6

РУСАДА

# Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов