




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

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
Тренерского совета  
№ 4 от 28.10.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

  
А.Х. Ариткулов  
«28» октября 2021 г.  
приказ № 71-О от 28.10.2021 г.

**Программа спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 391

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2021 г.



## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Нормативная часть</b>	<b>10</b>
2.1.	Структура тренировочного процесса	10
	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах	
2.2.	спортивной подготовки по виду спорта плавание.	14
2.3.	Требование к объему тренировочного процесса	14
2.4.	Режимы тренировочной работы	16
	Виды спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса	
2.5.	на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	18
	Требования к объему соревновательной деятельности	
2.6	на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	20
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий	21
2.8	Годовой план спортивной подготовки	24
	Планы инструкторской и судейской практики	
2.9		27
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	
2.10	восстановительных средств.	28
	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и	
2.11	борьбу с ним.	31
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>38</b>
	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с	
3.1.	учетом влияния физических качеств на результативность	38
	Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу	
	спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и	
3.2	методов тренировки.	42
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	61
	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в	
3.4	том числе психологического сопровождения	62
<b>4</b>	<b>Система спортивного отбора и контроля</b>	<b>66</b>
	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп	
4.1	спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	66
	Критерии оценки результатов реализации Программы	
	на каждом из этапов спортивной подготовки, в соответствии	
	с требованиями к результатам реализации программ на каждом	
4.2	из этапов спортивной подготовки	67
4.3	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам	69

каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специально физической, технической, теоретической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и

4.4	рекомендации по организации их проведения	71
5.	<b>Перечень материального обеспечения</b>	79
6.	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	83
	<b>Приложения</b>	85

## 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа), разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России № 391 от 01 июня 2021 года) (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа является нормативным документом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Комета» (далее – СПб ГБУ СШОР «Комета»), предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

**Основной целью Программы**, является развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плавания, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации.

### **Основные задачи:**

Этап начальной подготовки (продолжительность этапа 3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники плаванию, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) – основная задача привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов

посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Результатом реализации Программы является:**

*На этапе 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.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- 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.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов

отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» является сложным многолетним процессом.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:

Этап начальной подготовки - 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

### **Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности**

**Плавание** - один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма.

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 (бассейн 25 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 (бассейн 25 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 (бассейн 25 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 100 м	0070161611Я

			(бассейн 25 м)	
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 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - брасс	0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - на спине	0070491611Н
46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

### **Отличительные особенности вида спорта «плавание»**

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается тремя присущими только ему особенностями:

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной



силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

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.

## **2. Нормативная часть.**

### **2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

- 1-й уровень - макроструктура, т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).
- 2-й уровень - мезоструктура, т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.
- 3-й уровень - микроструктура, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов.

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах макроцикла:

- 1) специфика вида спорта, т.е. структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность; система соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;
- 2) этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;
- 3) индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы; особенности тренировки в предшествовавших макроциклах; индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований;
- 4) организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;
- 5) материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

*Типы и задачи мезоциклов.*

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

микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

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

В пределах 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 пловцов.

#### *Тренировка в подготовительном периоде*

*Подготовительный период* - наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса.

Основное направление тренировки в подготовительном периоде - закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку

двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности; совершенствуются двигательные навыки; развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: *общеподготовительного* и *специально-подготовительного*, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- 1) повысить уровень общей физической подготовленности спортсмена;
- 2) расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма;
- 3) повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовительным.

Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

- 1) развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;
- 2) совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно-соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных, слагаемых высокой специальной работоспособности.

*Тренировка в соревновательном периоде.*

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

- 1) совершенствовать различные стороны подготовленности;
  - 2) обеспечить интегральную подготовку;
  - 3) осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.
- Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

*Тренировка в переходном периоде*

Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

- 1) организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- 2) поддерживать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.
- 3) Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы как: 1. этап многолетней подготовки; 2. система планирования тренировочного процесса в течение года; 3. продолжительность соревновательного периода; 4. сложность и ответственность основных соревнований; 5. индивидуальные особенности спортсмена.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная многолетняя подготовка по плаванию спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к занимающимся плаванием в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта «плавание» формируются в соответствии с учетом ФССП, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов, которые разбиваются на периоды и года:

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Тренировочный этап (ТЭ)** группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по этапам подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники всех способов плавания; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной



многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактики плавания; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):**

Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактики плавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение стабильных высоких спортивных результатов

### **2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	4

### **2.3 Требование к объему тренировочного процесса**

Таблица №2

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

норматив			специализации)		мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664

### **Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

### **Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

## **2.4 Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

С учетом специфики вида спорта «плавание» определяются следующие особенности тренировочной работы:

СПб ГБУ СШОР «Комета» организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы в СПб ГБУ СШОР «Комета» рассчитывается в астрономических часах (60 мин - 1 час) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 академических 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 также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм



спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

**Тактическая подготовка** — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

**Психологическая подготовка** - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Таблица № 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка(%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	13-17
Специальная физическая подготовка(%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51
Техническая подготовка(%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5

## 2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица № 4

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

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

*Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*Основные соревнования* - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную

мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

- Младшая группа: девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- Средняя группа: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- Старшая группа: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- Юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- Женщины и мужчины без ограничения возраста.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам плавания.

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

## 2.7 Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется
1.2	Тренировочные мероприятия					

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	администрацией СПб ГБУ СШОР Комета на текущий тренировочный год, в соответствии с календарный планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания.
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раза в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2-х тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

					этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта «плавание» допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медиковосстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов; оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем



мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для спортсменов групп ССМ, ВСМ.

## 2.8. Годовой план спортивной подготовки

Таблица № 6

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

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	14	15	16	14	14	16	14	15	14	15	15	16	178
Специальная физическая подготовка (ч)	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
Техническая подготовка (ч)	7	5	4	6	6	4	7	5	7	5	6	3	65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)													-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1		1							1	3
В месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица № 7

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

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	20	23	21	20	22	20	23	24	22	21	20	22	258
Специальная физическая подготовка (ч)	12	9	10	11	8	10	5	5	9	9	13	7	108
Техническая подготовка (ч)	7	7	7	8	7	7	11	10	8	7	6	8	93

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)													-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1		2	2				2		2	9
В месяц	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица № 8

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

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	30	27	28	29	30	27	23	24	27	27	28	28	328
Специальная физическая подготовка (ч)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Техническая подготовка (ч)	12	18	14	15	14	12	14	8	12	11	8	4	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	36
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		2	3	3	2	2	3	2	2	2			21
В месяц	56	70	56	56	70	56	70	56	70	56	56	56	728

Таблица № 9

Примерное распределение часов для тренировочного этапа  
4 года (18 часов в неделю)

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	28	28	29	30	28	28	28	29	30	30	30	28	346

<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	23	20	21	22	21	22	23	24	22	22	20	22	262
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	215
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)</b>	6	7	6	2	6	6	6	5	5	5	6	6	66
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	3	5	4	6	5	4	3	3	3	3	4	4	47
<b>В месяц</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

Таблица № 10

Примерное распределение часов на этапе совершенствования  
спортивного мастерства (18 часов в неделю)

<b>Разделы подготовки</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка (ч)</b>	29	29	29	30	29	29	29	29	29	30	29	29	350
<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	52	52	52	53	52	52	52	52	52	53	52	52	626
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18	218
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)</b>	15	16	14	11	15	14	15	16	14	12	16	14	175
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	6	7	8	9	7	8	7	7	6	8	7	8	87
<b>Всего часов</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>1456</b>

Таблица № 11

**Примерное распределение часов на этапе высшего спортивного  
мастерства (32 часов в неделю)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка (ч)</b>	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	70	70	69	70	69	69	69	69	70	69	69	69	832
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
<b>Тактическая, теоретическая, психологическа я подготовка (ч)</b>	23	16	17	17	17	15	17	18	15	17	12	16	200
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	3	10	10	9	10	12	10	8	10	10	14	10	116
<b>Всего часов</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>1664</b>

## 2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу

тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

### Содержание инструкторской (тренерской) практики

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерской) практики

Содержание работы	ТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+	+
2. Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории плавания, о россиянах – чемпионах мира и Европы.	-	+	+
3. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
4. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

### Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 13

Примерное содержание подготовки судей по спорту

Темы судейской практики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>
Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.
Положение о соревнованиях. Заявки.
Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.
Определение победителей. Участники и победители соревнований в отдельных дисциплинах.
Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.
Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.
Особенности судейства упражнений разных дисциплин.
Методика и техника судейства.
Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.

Оборудование и инвентарь на соревнованиях.
<b>2. Практическая подготовка</b>
Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП.
Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.
Практика судейства соревнований учреждения.
Практика судейства соревнований школьного уровня.

## **2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Педагогические средства:**

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства:**

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

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.

Начиная с *тренировочного этапа* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

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

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

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

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

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



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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны 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. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

### Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	«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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение № 2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс:

	РУСАДА				<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (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
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	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: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	

			е в регионе РУСАДА		
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение 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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.trigonal.net">https://newrusada.trigonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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 исследований, 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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма.

Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. *На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.*

**Тренер обязан:**

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.
3. Подавать докладную записку руководству бассейна и администрации СПб ГБУ СШОР «Комета» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через турникеты (в ФОК-ах). При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

5. Спортсмены занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

6. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

8. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части:** подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть** занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В неё входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук) и способом в целом.



**Основная часть** тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расходом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

### **Влияние физических качеств на результативность**

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Таблица № 14

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	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 стартера. 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.

### **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.

### **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 уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

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

### **План – конспект этапа начальной подготовки**

**Тренер: Иванов С.П.**

**Тема занятия:** «Совершенствование техники плавания способом брасс и поворотов при плавании брасс»

**Период подготовки:** Подготовительный

**Цель тренировочного занятия:** отработка техники плавания и выполнение поворотов при плавании брассом.

**Задачи:**

- совершенствование движений при плавании брассом;
- формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом брасс;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

**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.

**Время проведения:** 65 мин

**I часть занятия (на суше)**

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная 5 мин.	<b>I Вводная часть:</b> 1. Построение, приветствие, проверка по журналу. Инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Постановка задач тренировочного занятия перед занимающимися	2 мин.	Проверка готовности к занятиям: самочувствие, наличие формы, переключка
	<b>II Ходьба:</b> 1. с изменением темпа и длины шага. 2. на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, 3. с высоким подниманием бедра, 4. с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук, 5. с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно.	3 мин.	Обратить внимание на осанку  Бедро поднимается на 90  Руки прямые кисть развернута наружу

Основная 25 мин.	<p><b>III. Бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. слабой и средней интенсивности (без задания);</li> <li>2. спиной вперед;</li> <li>3. приставными шагами правым и левым боком;</li> <li>4. скрестными шагами правым и левым боком;</li> <li>5. с подскоками;</li> <li>6. смешанный бег.</li> </ol> <p><b>IV</b> Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками.</p> <p><b>V</b> Упражнения с набивными мячами в парах:</p> <p><u>И.П. стоя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бросок мяча от груди двумя руками;</li> <li>2) бросок мяча двумя руками из-за головы;</li> </ol>	5 мин.	Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка
	<p><u>И.П. сидя ноги врозь:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бросок мяча от груди двумя руками;</li> <li>2) бросок мяча от груди двумя руками из-за головы;</li> </ol> <p><u>И.П. стоя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Бросок правой от плеча;</li> <li>2) бросок левой от плеча.</li> </ol>	6 мин. 7 мин.	Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движения
	<p><b>VI</b> Упражнение с гимнастической скамейкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) подтягивание вдоль скамейки в положении лежа;</li> <li>2) прыжки через скамейку правым и левым боком;</li> <li>3) сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах;</li> <li>4) отжимание от скамейки;</li> <li>5) наскок на скамейку двумя ногами.</li> </ol>	7 мин.	Локти смотрят в стороны Выполнять без доскока  Руки скрещены на груди, без пауз
Заключительная	<p><b>I</b> Упражнение на восстановление, расслабление и растягивание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спокойная ходьба;</li> <li>2) восстановление дыхания;</li> <li>3) сидя по пяткам, потянуться вперед;</li> <li>4) свободные махи ногами;</li> <li>5) растягивание с опорой на стенку в наклоне.</li> </ol>	4 мин.	Выполнять свободно, расслабленно, на большой амплитуде

## II часть занятия (в воде)

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная 7 мин.	<p>1) Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки.</p> <p>2) Разминка в воде:</p> <p>а) проплывание кролем на груди;</p> <p>б) комплексное плавание</p>	<p>100м</p> <p>2x100 м</p>	<p>Вдох на 3 гребок, повороты сальто, высокий локоть</p> <p>Отдых между отрезками 1 мин., интенсивность средняя</p>
Основная 28 мин.	<p>1) Упражнения для совершенствования техники способа брасс:</p> <p>а) плавание с помощью ног способом брасс с колобашкой между колен;</p> <p>б) плавание с помощью рук брассом;</p> <p>с) плавание руки брасс-ноги дельфин;</p> <p>д) брасс с полной координацией с акцентированной фазой скольжения.</p> <p>2) Равномерное проплывание брассом на технику</p> <p>3) Проплывание брассом отрезков 25 м с наращиванием скорости к финишу</p>	<p>100 м</p> <p>100 м</p> <p>100 м</p> <p>100 м</p> <p>200 м</p> <p>2 серии 4x25 м</p>	<p>Лицо не опускать в воду</p> <p>Гребок короткий</p> <p>Следить за правильным согласованием</p> <p>Подтянуться вперед во время скольжения, не разводить колени</p> <p>Среднее интенсивность, контроль пульса</p> <p>Отдых между сериями 1 мин, Между отрезками - 30 сек</p>

	4) проплывание брассом на минимальное количество гребков	100 м	Акцент на длинное скольжение
	5) повторное проплывание отрезков 25 м брассом максимально быстро	4x25 м	Контролировать пульс за 10 сек. между отрезками
	6) проплывание любым способом спокойно	100 м	
	7) «Подводный цикл» при повороте брассом	5-6 раз	Гребок до бедра, голова опущена
	8) Выполнение поворота в целостном виде	5-6 раз	Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой
Заключительная	1) Компенсаторное плавание	200 м	Выполнить любым способом в медленном темпе Обсудить занятие, обратить внимание на сложные моменты.
	2) Выход из воды, построение, подведение итогов.	5 мин.	

### **План – конспект тренировочного этапа**

**Тренер:** Иванов С.П.

**Группа:** ТЭ (СС)-3 года

**Тема занятия:** «Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин)»

**Период подготовки:** Подготовительный

**Цель тренировочного занятия:** закреплять навыки и умения воспитанников в плавании способом «баттерфляй» (дельфин).

**Задачи:**

- Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
- Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитывать настойчивость, волю и трудолюбия.

**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

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Методические указания
Подготовительная часть 15 мин	Построение, приветствие.	4 мин	Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку.
	Проверка присутствующих по журналу.  Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач урока.  Вход в воду.	12 мин	
	Плавание кролем на груди 800м		Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты.  Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра
	Упражнение на дыхание – 10 раз.	30 сек.	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.
Основная 70 мин.	1. Плавание ноги «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) — 4раза по 100 м. R=2мин	8 мин.	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.
	2. Плавание ноги «дельфин» руки «брасс» (в ластах) — 4 раза по 100 м. K=2 мин Повторяем поворот.	8 мин.	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз.
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног — 4 раза по 100 м. K=2 мин. Повторяем поворот.	8 мин.	Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду, раньше, чем входят руки.



	4. Плавание брассом 200 м	4 мин.	Плыдем на скольжение на 4 шагах, сильный толчок ногами
	5. Упражнение на дыхание — 10 раз	30 сек.	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.
	6. Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м $K=1.15$ - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка - гребок правой - гребок левой Руки внизу - руки на плечи, в координации батт - баттерфляй: - пронос вперед- назад. - гребок двумя, пронос попеременно над водой - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки Повторяем поворот.	15 мин.	Без дыхания 1 гребок тазом движение вперед амплитуда больше руки назад – вдох даёт силовую нагрузку окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.
	7. Упражнение на дыхание — 10 раз	1 мин.	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох
	8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	16 мин.	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна рука сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.

	Плавание кролем на спине 600м	9 мин	Следим за положением головы
Заключительная часть 5 ми.	Упражнение на дыхание-10 раз. Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.

### План-конспект этапа спортивного совершенствования мастерства

**Тренер:** Иванов С.П.

**Группа:** ССМ-1 года

**Период подготовки:** Подготовительный

**Тема занятия:** "Улучшение техники основного стиля плавания".

**Цель тренировочного занятия:** Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

**Задачи:**

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

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

**Методы тренировочного занятия:** Словесные, наглядные, практические, интервальный, равномерный.

**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

**Продолжительность занятия:** 150 минут.

**Место проведения:** бассейн

№	Содержание занятия	Время	Методические указания
I	<b>Подготовительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	Вводная часть: 1. Построение, приветствие, проверка по журналу. Инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности.	5 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия

	2. Постановка задач тренировочного занятия перед занимающимися		
II	<b>Основная часть</b>	140 мин	
	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин.	Хорошо размять и растянуть голеностоп
	Работа на ногах основным стилем - 10 раз по 50 м R = 1 мин		5х50 ускорение на первых 25 метрах 5х50 ускорение на последних 25 метрах
	Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м		Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений
	Раскупаться 200 м любым способом		Восстанавливаем дыхание
	Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме - 3 раза по 400 м R = 5.30 мин	17 мин.	Используем повторный метод тренировки. Нарабатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров – 8 раз по 100 м R = 2.00 мин	16 мин.	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R = 1.00 мин	4 мин.	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R = 1.15 мин	5 мин.	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R = 1.30 мин	5 мин.	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс

	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин.	Выдержать дыхание
	Раскупаться 75 м любым способом	1 мин.	Восстанавливаем дыхание
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин.	Развить максимальную скорость со старта
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
III	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	Выход из воды. Подведение итогов тренировки	<b>5 мин</b>	Анализ тренировки

### План-конспект этапа высшего спортивного мастерства

**Тренер: Иванов С.П.**

**Период подготовки:** Подготовительный

**Тема занятия:** Улучшение техники основного стиля плавания

**Цель тренировочного занятия** Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

**Задачи:**

- Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
- Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
- Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

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

**Методы тренировочного занятия:** Словесные, наглядные, практические, интервальный, равномерный.

**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

**Продолжительность занятия:** 180 минут.

**Место проведения:** бассейн

№	Содержание занятия	Время	Методические указания
I	<b>Подготовительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	Вводная часть: 1. Построение, приветствие, проверка по журналу. Инструктаж по профилактике травматизма	5 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия

	и техники безопасности. 2. Постановка задач тренировочного занятия перед занимающимися		
II	<b>Основная часть</b>	160мин	Реакция организма по данным ЧСС за 1 мин.
	Проплывание длинных дистанций с равномерной скоростью и ориентацией на эффективное дыхание и экономную работу мышц	от 1-2 до 3-4 км	Во время работы – 150-165
	Проплывание длинных дистанций со ступенчато- возрастающей скоростью	1000м(25м+250м+250м+250м) 1600м(400м+400м+400м+400м) 2000м(500м+500м+500м+500м) 3200м(800м+800м+800м+800м)	На первом отрезке 140-150, На втором-150-160, На третьем-160-170, На четвертом-170-180
	Проплывание длинных дистанций со ступенчато-убывающей скоростью	1000м(25м+250м+250м+250м) 1600м(400м+400м+400м+400м) 2000м(500м+500м+500м+500м) 3200м(800м+800м+800м+800м)	На первом отрезке 170-180, На втором-160-170, На третьем-160-150, На четвертом-150-140
	Проплывание дистанций в специальном костюме, в лопатках, с возрастающей скоростью	9х300м с интервалом20с(3 отрезка в специальном костюме+3с лопатками+3 с возрастающей скоростью)	В начале-130-140, В конце-160-170
	Проплывание дистанций с постоянным варьированием внимания на совершенствовании техники	1000-2000	130-170
	Проплывание дистанций с тормозным кругом с помощью рук	400-800м	140-150
	Проплывание отрезков вольным стилем переменно	16х100м в режиме 50с. Чередую проплывание отрезков (25м интенсивно+70мсвободно, 50м интенсивно+50м свободно)	Интенсивный отрезок- 160-175 Малоинтенсивный-130-140
	Проплывание отрезков с помощью рук	10х150 со сменой дыхания через каждые 50м, вдох на каждый7-,5-,3-й гребок	150-170
	Проплывание отрезков вольным стилем	10х100 в режиме 1 мин: 3-,5- ,6,10-йотрезок-с максимальной скоростью	150-170
	Проплывание отрезков вольным стилем с концентрацией внимания на рациональном напряжении работающих мышц и максимальном расслаблении мышц, не участвующих в работе	1000м-15с отдыха+800м-20с отдыха+600м-25с отдых+400м- 30с отдых+200м баттерфляем	160-170

	Проплывание отрезков на спине и вольным стилем, переменное, с концентрацией внимания на расслабление мышц лица	2x400м (25м интенсивно+75м свободно)	Интенсивный отрезок -170-175 Малоинтенсивный-135-145
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R= 1.15 мин	5 мин.	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств – 4 раза по 50 м R= 1.30 мин	5 мин.	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин.	Выдержать дыхание
	Раскупаться 75 м любым способом	1 мин.	Восстанавливаем дыхание
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин.	Развить максимальную скорость со старта
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин.	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс
III	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	Выход из воды. Подведение итогов тренировки	<b>5 мин</b>	Анализ тренировки

**Методы обучения** — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач. При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

**К словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

**К наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**К практическим методам** относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

*Метод практических упражнений* может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно- конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно- конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще *методами тренировки*, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

*Соревновательный (контрольный) метод* тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

*Игровой метод* обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

#### *Средства тренировки*

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специально- подготовительные упражнения, соревновательные упражнения.



Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсменов;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.и. «старт

пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки. Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Учебные прыжки в воду** применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.и. рук и ног.

**Игры и развлечения в воде** проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки игра является основным методом изучения наряду с упражнениями.

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента

техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться

к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным

изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании

брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

**Кроль на груди:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

**Кроль на спине:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменной», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два - три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

**Повороты:** поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе

со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

**Старты:** варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5х6х100 м, 2х3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4х6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10—15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать

разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на *этапах совершенствования спортивного мастерства* такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» должен строиться с учетом календаря основных соревнований.

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

В научно-методическом сопровождении спортивной подготовки выделяются следующие направления методической деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 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, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- 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, методы идеомоторной тренировки.

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 группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

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

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



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

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

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

#### *Тексты внушений для сеансов аутотренинга*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2.1. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

2.2. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

3.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

3.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

4.1. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

4.2. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

4.3. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

*Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом*

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность — вот мое состояние в период соревнований.

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

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т. п.

## 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

### 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 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, 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 СПб ГБУ 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 зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап **совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены с 12 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

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

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются как не освоившие программный материал.

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

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

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

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

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

#### **На этапе 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- 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»;
- знания антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки

технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки

технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения

##### 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	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	
3.	Тесты индивидуального отбора утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год			

##### 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	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
5.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7

2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее
			5
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бег на 30 м (оценка скоростных качеств);
- бег на 1000, 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств);
- челночный бег 3 x 10 м (оценка скорости и координации движений);

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости);
- прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);
- плавание 50 метров вольный стиль (для НП)
- Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна (для ТЭ и ССМ).

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

### **Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений**

#### Бег на 30 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### Бег на 1000 и 2000 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

*Оборудование:* ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

### Подтягивание из виса на высокой перекладине.

*Оборудование:* материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места.

*Оборудование:* мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

*Оборудование:* гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

*Оборудование:* вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для НП).

*Оборудование:* дорожка в плавательном бассейне длиной 25, 50 м.

Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ССМ).

*Оборудование:* секундомер, измерительная лента. Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди. Измерение производится в метрах, секундах.

Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- плавательного бассейна (25 или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок,
- душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

№ 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)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки- вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Стеллаж для спортивного инвентаря	штук	16



17.	Крепление к тумбе для старта со спины (платформа для ног)	штук	6
18.	Эспандер	штук	60
19.	Эспандер для плавания	штук	40
20.	Гребной эспандер	штук	40
21.	Жгут к поясу для плавания	штук	40
22.	Пояс для плавания с сопротивлением	штук	20
23.	Шведская стенка	штук	12
24.	Тренажер с лопатками для отработки техники гребка	штук	12
25.	Тренажер с ручками для отработки техники гребка	штук	12
26.	веревки с лопатками для тренажера	штук	12
27.	Скамья (лежак)	штук	6
28.	турник на шведскую стенку	штук	12
29.	Штанга наборная с блинами	комплект	3
30.	Гантели (набор)	комплект	3
31.	Тренажер "Ветерок"	штук	4
32.	Тренажер "Хюттеля"	штук	4
33.	Петли TRX sweat	штук	8
34.	TRX латексный Long safty cord	штук	8
35.	Координационная лестница Fight Expet	штук	4
36.	Стартовая тумба ПТК СпортОлимп 2а	штук	6
37.	Доска магнитно маркерная	штук	2
38.	ПеркуSSIONный массажер Theragun PRO	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
13.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

15.	Трубка	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
-----	--------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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.

## **6.2 Перечень аудиовизуальных средств**

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

## **6.3 Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

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.

## 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.

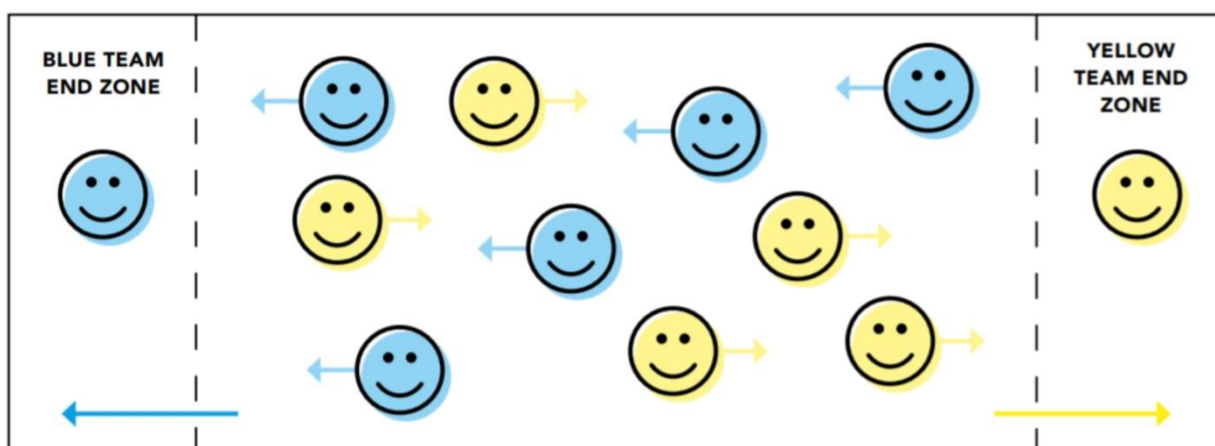
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

### **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.



## **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.).

## **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](http://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.)

