

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ростовской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»  
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю

Директор ГБУ ДО РО СШОР № 22

  
А.М. Сурженко



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

**Разработана на основании Федеральных государственных требований по  
реализации дополнительных образовательных программ  
спортивной подготовки по видам спорта.**

Составили программу:

Заместитель директора по УСР	Юрасов Г.В.
Инструктор-методист	Моисеева Д.Д.
Тренер-преподаватель	Ефимов О.М..

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
1.1.	Обоснование программы.....	4
1.2.	Характеристика плавания как вида спорта, его отличительные особенности.....	5
1.3.	Задачи программы.....	6
<b>2.</b>	<b>Нормативная часть.....</b>	<b>7</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах.....	10
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.....	11
2.5.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.6.	Объем соревновательной деятельности.....	12
2.7.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.8.	Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».....	14
2.8.1.	Этап подготовки НП, год спортивной подготовки 1, недельная нагрузка 6 ч.....	14
2.8.2.	Этап подготовки НП, год спортивной подготовки 2, недельная нагрузка 8 ч.....	15
2.8.3.	Этап подготовки УТЭНС - 1, недельная нагрузка 12 часов.....	16
2.8.4.	Этап подготовки УТЭНС - 2, недельная нагрузка 13 часов.....	17
2.8.5.	Этап подготовки УТЭНС - 3, недельная нагрузка 14 часов.....	18
2.8.6.	Этап подготовки УТЭНС - 4, недельная нагрузка 16 часов.....	19
2.8.7.	Этап подготовки УТЭНС - 5, недельная нагрузка 18 часов.....	20
2.8.8.	Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов.....	21
2.8.9.	Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часов.....	22
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	23
2.10.	Структура годичного цикла.....	25
<b>3.</b>	<b>Методическая часть.....</b>	<b>36</b>
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности.....	36
3.2.	Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	37
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	38
3.4.	Проведение врачебного, педагогического, психологического, биохимического контроля.....	39
3.5.	Программный материал по этапам подготовки.....	41
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	45
3.7.	Применение восстановительных средств в тренировочном процессе.....	46
3.8.	План антидопинговых мероприятий.....	47
3.9.	Инструкторская и судейская практика.....	48
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачётные требования.....</b>	<b>49</b>

4.1.	Требования к результатам реализации программ дополнительной предпрофессиональной спортивной подготовки на каждом из этапов.....	49
4.2.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «Плавание».....	51
4.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы.....	52
<b>5.</b>	<b>Информационное обеспечение.....</b>	<b>56</b>
5.1.	Список литературных источников.....	56
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	57

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Обоснование программы

Данная программа содержит теоретический и практический материал для организации работы отделения «Плавание» государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 22» далее (ГБУ ДО РО «СШОР № 22»). Программа составлена на основе федеральных требований по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, приказ минспорта РФ от 16.11.2022 № 1004, зарегистрирован минюстом РФ 16.12.2023 № 71597, приказами Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 575, от 03.08.2022 г. № 637. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральный закон от 04.12.2014 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ред. от 31.12.2014г.) При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности ГБУ ДО РО «СШОР № 22» на период 2022-2032 год. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель + 6 недель самостоятельной подготовки).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта плавание и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Методическая часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов, как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность

учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в плавании, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства с включением конкретных видов спортивной подготовки в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по виду спорта фехтование.

Предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической).

## **1.2. Характеристика плавания как вида спорта, его отличительные особенности**

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – ещё и один из самых полезных видов физической активности.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

**Спортивное плавание** включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанциях от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км.) Побеждает пловец (команда) первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент **олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом бассейне** включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);

комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

эстафеты вольным стилем 4 \* 100 и 4 \* 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

комбинированную эстафету 4 \* 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

### **1.3. Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Ростовской области и России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей по фехтованию).

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является официальным документом, в соответствии с которым организуется учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО РО «СШОР № 22».

Система многолетней подготовки проходит в несколько этапов:

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

Согласно дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» зачисляются дети в возрасте от 7 лет. Порядок зачисления лиц установлен внутренним приказом директора и предусматривает выполнение контрольных нормативов в присутствии приемной комиссии.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и дальнейший отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭНС-1, 2, 3 годов обучения и УТЭУС-4 и 5 годов обучения формируется на конкурсной основе из практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие нормативы по общефизической, специальной физической подготовке и технической. Перевод с первого года освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки тренировочного этапа на последующие осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольных испытаний и выполнивших разряд «Кандидат мастера спорта России».

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется на конкурсной основе из числа занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства по результатам контрольных испытаний и имеющим спортивное звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Утверждение планов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится директором ГБУ ДО РО «СШОР № 22». При его разработке учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп с расчетом на 46 непосредственно в условиях ГБУ ДО РО «СШОР № 22» и дополнительные 6 недель - тренировки по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха (в период отпуска тренера). Согласно правилам внутреннего трудового распорядка учреждения, отпуск тренера-преподавателя включает в себя 42 календарных дня ежегодного основного оплачиваемого отпуска.

С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку. В зависимости от периодизации спортивной подготовки (подготовительный период, соревновательный период, восстановительный период) также изменяется нагрузка на отдельные виды подготовки. Для обеспечения круглогодичности подготовки, к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Расписание учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» составляется с учетом взаимовлияния эффектов учебно-тренировочных нагрузок и утверждается директором учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;



на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной предпрофессиональной программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	2-3	7	15	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	9	18-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	7	15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	10

**2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Спортивные соревнования	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

**2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Общая физическая подготовка	178	220	287	310	335	282	318	187	141

2.	Специальная физическая подготовка	65	95	162	176	189	259	290	447	547
3.	Спортивные соревнования	-	8	25	27	29	83	94	124	174
4.	Техническая подготовка	50	67	100	108	115	150	168	187	224
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	14	18	20	22	25	28	32	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	20	22	17	19	21	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	14	15	15	17	19	42	100
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>676</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма учащегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

При приеме в учреждение на этап начальной подготовки зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья учащихся ГБУ ДО РО «СШОР № 22» один раз в год проводится в ГБУ РО «ЛРЦ № 1», после чего выдается заключение по каждому учащемуся о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

На этапах ССМ и ВСМ максимальный возраст учащихся неограничен.

## 2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	12	13	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	676	728	832	936	1040	1248

## 2.6. Объем соревновательной деятельности

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

## 2.7. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.8. Годовой план по этапам спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

2.8.1. Этап подготовки НП - 1, недельная нагрузка 6 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД												
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь			июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)		(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)
122 Общая физическая подготовка	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	68
	42	13	14	14	14	18	11											10	14	14	14			4	
160 Специальная физическая подготовка	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
	9	7	9	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Спортивные соревнования																									-
12 Техническая и тактическая подготовка	13	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	178
3 Теоретическая и психологическая подготовка	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
Инструкторская и судейская практика																									-
13 Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	13	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	9
16 Общее количество тренировок в месяц	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	180
18 Количество часов в месяц	18	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	24	26	26	276
7 Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	7																				2				36
25 ВСЕГО количество часов в месяц	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### 2.8.2. Этап подготовки НП - 2, недельная нагрузка 8 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО часов В ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
Общая физическая подготовка	10	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16	16	220
	7						42						
Специальная физическая подготовка	6	9	9	9	9	9	8		9	8	8	8	95
	3												
1 Спортивные соревнования	1			1		1	1		1	1	1	1	8
49 Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6		6	7	6	6	67
17 Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	2		1	1	2	1	14
Инструкторская и судейская практика													-
11 Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	2	12
<b>Общее количество тренировок в месяц</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>240</b>
<b>Количество часов в месяц</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>364</b>
<b>Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальному плану</b>	<b>10</b>						<b>42</b>						<b>52</b>
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

### 2.8.3. Этап подготовки УТЭНС - 1, недельная нагрузка 12 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в год
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
Общая физическая подготовка	14	22	21	21	22	21	22		21	21	21	21	287
	8						52						
Специальная физическая подготовка	10	15	15	15	15	14	15		15	15	14	15	162
	4												
Спортивные соревнования	2	2	3	3	2	3	1		2	3	2	2	25
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9		10	9	9	9	100
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	1	1	2	2	1		1	2	2	2	18
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	1	1	2		2	1	2	2	18
Медиобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	1	1	1	1	2	2		1	1	2	1	14
Общее количество тренировок в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	560
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальному плану	12							52					64
ВСЕГО количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624



### 2.8.4. Этап подготовки УТЭНС - 2, недельная нагрузка 13 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
	в период основной подготовки	13	22	23	23	23	23	23		23	23	23	
в период активного отдыха по инд. планам	10						58						
в период основной подготовки	16	16	16	16	16	16	16		16	16	16	16	176
в период активного отдыха по инд. планам													
Спортивные соревнования	3	2	2	2	3	2	2		2	3	3	2	27
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10		10	10	9	9	108
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2		2	1	2	2	20
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2		2	2	2	2	20
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	2	1	2	1	1	1		2	1	1	2	15
Общее количество тренировок в месяц	26	26	26	26	26	26	26		26	26	26	26	312
Количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52		52	52	52	52	560
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	10						58						68
ВСЕГО количество часов в месяц	56	56	57	56	56	56	58		57	56	56	56	676

### 2.8.5. Этап подготовки УТЭУС - 3, недельная нагрузка 14 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
	в период основной подготовки	14	24	24	25	24	24	24		25	24	24	
в период активного отдыха по инд. планам	10						68						
в период основной подготовки	15	17	18	17	18	17	17		17	17	17	17	189
в период активного отдыха по инд. планам	2												
Спортивные соревнования	3	2	3	3	2	3	3		2	3	2	3	29
Техническая подготовка	11	11	10	10	11	10	10		11	11	11	10	116
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	2	1	1	1	2	2		1	1	2	1	15
Общее количество тренировок в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	560
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	12						68						80
ВСЕГО количество часов в месяц	60	60	60	60	60	60	68	60	60	60	60	60	728

### 2.8.6. Этап подготовки УТЭУС - 4, недельная нагрузка 16 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в ГОД
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	8	19	19	19	19	19	19		19	19	19	20	282
	10						73						
Специальная физическая подготовка	22	24	24	23	23	23	24		23	23	23	24	258
	2												
Спортивные соревнования	8	7	8	7	8	7	8		7	8	8	7	83
Техническая подготовка	14	13	14	13	14	13	14		13	14	14	14	150
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	3	2	3	2		3	2	2	2	25
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	2	2	1		2	1	2	1	17
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	2	2	1	2	1	2	1		2	2	1	1	17
<b>Общее количество тренировок в месяц</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>408</b>
<b>Количество часов в месяц</b>	<b>57</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>747</b>
<b>Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	<b>12</b>						<b>73</b>						<b>85</b>
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

### 2.8.7. Этап подготовки УТЭС - 5, недельная нагрузка 18 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
	в период основной подготовки	10	22	22	22	22	21	22		22	22	22	
в период активного отдыха по инд. планам	12						78						
в период основной подготовки	22	26	26	26	26	27	27		26	26	27	27	290
в период активного отдыха по инд. планам	4												
Спортивные соревнования	9	8	9	8	9	8	9		8	9	8	9	94
Техническая подготовка	15	16	15	16	15	15	15		15	15	15	16	168
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	2	2	2	3	3	2		3	3	2	3	28
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2		2	1	2	1	19
Медицинские восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	1	2	2	2	2	2	1		2	2	2	1	19
<b>Общее количество тренировок в месяц</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>408</b>
<b>Количество часов в месяц</b>	<b>62</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>842</b>
<b>Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	<b>16</b>						<b>78</b>						<b>94</b>
<b>ВСЕГО количество часов 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>

### 2.8.8. Этап подготовки ССМ, недельная нагрузка 20 часов

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												КОЛ-ВО часов в ГОД
	январь (час.)	февраль (час.)	март (час.)	апрель (час.)	май (час.)	июнь (час.)	июль (час.)	август (час.)	сентябрь (час.)	октябрь (час.)	ноябрь (час.)	декабрь (час.)	
	в период основной подготовки	5	16	16	16	15	16	16		15	16	16	
в период активного отдыха по инд. планам	12						104						
Специальная физическая подготовка	32	43	44	44	43	43	44		44	44	43	43	479
	12												
Спортивные соревнования	13	14	14	13	14	14	14		13	14	13	14	150
Техническая подготовка	20	21	20	20	20	20	21		21	20	21	20	224
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	3	3	4	4	4	3		4	3	4	4	40
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	3	2	2		2	2	2	3	26
Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	4	5	4	5	5	4		5	5	5	4	50
Общее количество тренировок в месяц	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
Количество часов в месяц	70	86	87	86	87	86	87		86	87	87	87	936
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	17						87						104
ВСЕГО количество часов в месяц	87	86	87	86	87	86	87	87	86	87	87	87	1040

### 2.8.9. Этап подготовки ВСМ, недельная нагрузка 24 часа

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												кол-во часов в год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	(час.)	
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	2	3	2	3	2	3		2	3	2	3	141
	в период активного отдыха по инд. планам	12						104					
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	38	49	50	50	49	50		49	50	50	50	547
	в период активного отдыха по инд. планам	12											
— Спортивные соревнования	16	15	16	16	16	16	16		15	16	16	16	174
Техническая подготовка	20	21	20	20	20	20	21		21	20	21	20	224
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	3	3	4	4	4	3		4	3	4	4	37
Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	3	2	2		2	2	2	3	25
— Медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	4	5	4	5	5	4		5	5	5	4	100
<b>Общее количество тренировок в месяц</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>408</b>
<b>Количество часов в месяц</b>	<b>80</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1120</b>
<b>Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам</b>	<b>24</b>							<b>104</b>					<b>128</b>
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

## **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

ГБУ РО «СШОР № 22» обеспечивает учащихся необходимым инвентарем, оборудованием и спортивной экипировкой:

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

Учебно-тренировочные занятия и соревнования должны проводиться в одежде и обуви, которые соответствуют требованиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну учебно-тренировочную группу.

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (ТЭ)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (ж)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (м)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плашки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

**Минимальный уровень бюджетной гарантированности обеспечения учащих спортивным инвентарем и оборудованием (в % от расчетного уровня)**

Этапы	Минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием
Высшего спортивного мастерства	90-100
Совершенствования спортивного мастерства	70-90
Тренировочный (этап спортивной специализации)	50-70
Начальной подготовки	30-50



## 2.10. Структура годового цикла

### Годичный цикл

Макроциклы (периоды)	
<p><b>Подготовительный:</b> Строится на основе утраченных, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки. (около 7 месяцев)</p>	<p><b>Соревновательный:</b> Направлен на дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности (около 4,5 месяцев)</p>
	<p><b>Переходный:</b> Направлен на полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне тренированности (1,5 месяца)</p>



Этапы	
<p><b>Общеподготовительный</b> Направлен на повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых технических и психологических качеств (4 месяца)</p>	<p><b>Специально-подготовительный</b> Направлена на повышение специальной работоспособности, развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе (3 месяца)</p>

Этапы	
<p><b>Отборочно-подготовительный</b> Спортсмены принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях (2 месяца)</p>	<p><b>Этап основных соревнований</b> Спортсмены принимают участие в основных и главных соревнованиях по регламентированной программе соревнований (1,5 месяца)</p>

### Микроциклы (недельные циклы)

<p><b>Предсоревновательный</b> Направлен на повышение или снижение нагрузки</p>	<p><b>Соревновательный</b> Строится с учетом режима предстоящих соревнований</p>	<p><b>Послесоревновательный</b> Имеет разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность</p>
---	--	---

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные, главные).

## **Структура годовых и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать

оптимальному построению тренировки, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных

количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У

одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в

задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный



мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### *Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки учащихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного

аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи

средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у учащихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.).

Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности**

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности учебно-тренировочных занятий.

К каждому учебно-тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность учебно-тренировочного процесса. Ответственным за организацию учебно-тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия по расписанию.

Тренер-преподаватель проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера-преподавателя, учащимся запрещается находиться на месте проведения учебно-тренировочного занятия (зал, бассейн, плац), пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер-преподаватель обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер-преподаватель во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор учебно-тренировочного процесса, старший тренер-преподаватель и тренеры-преподаватели сборной команды Ростовской области.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

### **3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Непременным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность учебно-тренировочных нагрузок.

Объем проделанной работы предопределяет технику учащегося, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Наконец, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

Залог постоянного роста тренированности, а следовательно, и результатов – планомерное и целенаправленное повышение тренировочных нагрузок. Здесь возможны два варианта.

Первый – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае возможны и целесообразны ежегодные приросты объема на 12-15% в первые 1-3 года тренировки и на 6-8 % в последующие годы, а интенсивности – соответственно на 6-8 и 4-6 %.

Второй вариант – поочередное повышение этих показателей, т.е. в один год или период тренировки повышается преимущественно объем, в другой – интенсивность. В этом случае увеличение объемов тренировки возможно до 30-35% (при незначительном увеличении или стабилизации интенсивности), а интенсивности, на фоне постоянного объема, - до 12-20%.

Необходимо отметить еще одну закономерность. Ежегодный рост объема и интенсивности целесообразен только тогда, когда учащийся начинает сезон со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Наконец, серьезнейшее внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер-преподаватель всегда должен знать, усваивает ли учащийся предлагаемую ему нагрузку (особенно интенсивность).

При планировании и контроле учебно-тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и учебно-тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий учебный год.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней

тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана предпрофессиональной и спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп тренировочного и начального этапов, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в зависимости от квалификации и основных соревнований.

#### **3.4. Проведение врачебного, педагогического, психологического, биохимического контроля.**

**Педагогический контроль** проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающегося.

В ГБУ ДО РО «СШОР № 22» тренерами-преподавателями осуществляется следующие виды педагогического контроля: этапный и текущий.

**Этапный контроль** проводится 4 раза в год, представляет собой сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого квартала учебного года.

Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся, оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития, разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль** определяет степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок.

#### **Медицинский контроль.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в ГБУ ДО РО «СШОР № 22» только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

В дальнейшем спортсмены учреждения один раз в год проходят углубленные медицинские обследования, проводимые в ГБУ РО «ЛРЦ № 1» г. Ростова-на-Дону.

При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

С целью проведения дополнительного медицинского осмотра (ДМО) врачебно-педагогического наблюдения (ВПН) Центром медицинской профилактики проводятся проверки постановки тренировочного процесса.

#### **Психологический контроль**

Осуществляет тренер, который должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта и уметь быстро реагировать на различные индивидуальные проявления спортсменов.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.



Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **3.5. Программный материал по этапам подготовки**

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

#### 1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

#### 2. Тренировочный этап

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

#### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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

#### 4. Этап высшего спортивного мастерства

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

#### *Содержание и направленность физической подготовки*

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие, укрепление здоровья и совершенствование основных двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой для достижения высоких результатов.

Физическая подготовка складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и совершенствование разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические и легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры, особенно футбол, баскетбол по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, спортивная ходьба и др.

Наиболее широко средства общей физической подготовки используются в тренировочной работе с юными спортсменами, где овладение техникой осуществляется на базе разностороннего физического развития. По мере перехода юных спортсменов в старшие возрастные группы физическая подготовка приобретает все более специализированный характер. Однако, средства общей физической подготовки используются и взрослыми спортсменами – как средства активного отдыха.

Специальная физическая подготовка предусматривает систематическое выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов. В каждом конкретном цикле из числа многообразных упражнений выбирают те, которые способствуют развитию силы определенных групп мышц или гибкости, нужной для выполнения основных

упражнений, или скорости и быстроты определенных движений или являются вспомогательными упражнениями для разучивания и совершенствования техники приемов.

В фехтовании средствами специальной физической подготовки являются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, быстроты, точности и координации движений, а также силы основных групп мышц, особенно ног. К таким упражнениям относятся: различные виды ходьбы и бега с поворотами, прыжками и внезапными ускорениями; взмахи, рывки и вращения руками и ногами по различным векторам с изменением темпа и ритма, наклоны, сгибание и повороты туловища; приседания и выпрыгивания, разнообразные прыжково-беговые упражнения; упражнения в выпадах и возвращении с выпада: передвижения шагами и скачками в боевой стойке; упражнения в скоростных атаках с различных дистанций в сочетании с передвижениями.

### ***Содержание и направленность технической подготовки***

Техническая подготовка пловцов направлена на совершенствование двигательных характеристик. В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент спортивного роста, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировка пловцов проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний движений оружием и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач как на изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов, так и на целостное выполнение действий с учетом требований соревновательного боя.

На каждом занятии, индивидуальном уроке целесообразно использовать упражнения, нацеленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются особенностями периодов и этапов годичного (многолетнего) цикла подготовки, индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств.

В подготовительном периоде упражнениям технической направленности целесообразно отвести ведущее место в целях ускорения технического роста и

специализации двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям ведущее место принадлежит схваткам, воспроизводящим особенности тактической деятельности, однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления технического уровня и снижения психической напряженности.

### ***Содержание и направленность тактической подготовки***

Тактика принимает конкретное содержание и определенную степень влияния на исход соревнования. Решающее значение тактика приобретает в единоборствах и спортивных играх. Большое влияние тактики на исход единоборства в значительной мере распространяет воспитательное действие фехтования и на интеллектуальную сферу человека. В фехтовании влияние тактики на результат поединка во многом определяется правилами соревнований, согласно которым тактическая правота при одновременности нанесения уколов (ударов) обоими соперниками дает одному из бойцов преимущество при вынесении судейского решения в виде оружия - рапира.

Кроме того, поединок в фехтовании на легком, почти символическом, оружии делает борьбу предельно условной, освобожденной от больших силовых напряжений. Все это открывает перспективы овладения фехтовальным мастерством для спортсменов, значительно отличающихся ростом, весом, возрастом, темпераментом, быстротой двигательных реакций, уровнем проявлений внимания, памяти, мышления.

Тактика в фехтовании выступает как специфическое умение, способность вести борьбу на основе понимания конфликтной обстановки в целом, учета действий, замыслов, индивидуальных особенностей, возможностей противников, арсенала боевых средств и общего уровня мастерства.

Тактикой ведения боя в фехтовании называется деятельность спортсмена, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний и движений. Следовательно, в широком смысле тактика в фехтовании - это умение умно, логично управлять техникой, т. е. адекватно боевой обстановке создавать ситуации, выбирать и применять нападения, защиты, подготавливающие действия.

Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство бойца. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, так же как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде, как плавание. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи – совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте. Необходимые личностные качества пловца развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися, приемы психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстроменяющейся учебно-тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности в виде «Плавание». Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. От этого во многом зависит планомерный рост спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

### **3.7. Применение восстановительных средств в тренировочном процессе.**

Многолетняя подготовка пловцов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, выступления на соревнованиях и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В плавании наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата, проявляющиеся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии болезненных ощущений в мышцах.

#### **Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.**

***Педагогические*** средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами;
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок, величины нагрузки (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

***Психологические*** средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

### **Гигиенические средства восстановления.**

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый, контрастный,
- спортивные растирания,
- массаж (общий, локальный, вибро-гидромассаж),
- русская парная и суховоздушная (сауна) баня,
- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),
- электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

### **3.8. План антидопинговых мероприятий**

№п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение бесед с юными спортсменами о вреде допинга.	октябрь	Тренер-преподаватель
2	Ознакомление со списком запрещенных препаратов.	октябрь	Тренер-преподаватель ренер
3	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за применение допинга уголовную ответственность несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена).	ноябрь	руководитель
4	Разъяснение спортсменам о порядке и сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб.	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе

6	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета.	декабрь	Врач
7	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана тренировочных занятий. Инструкторско-судейскую практику следует начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

#### План инструкторско-судейской практики

Год обучения	Знания и умения учащихся	Кол-во часов
<i>Тренировочный этап</i>		
1-ый	Овладение терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	4
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в стрельбе и фехтовании. Изучение основных обязанностей судей.	6
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	8
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники фехтования. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	8



5-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	8
<i>Этап спортивного совершенствования</i>		
1-й	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований, подсчета очков. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	8
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	8

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1. Требования к результатам реализации программ дополнительной предпрофессиональной спортивной подготовки на каждом из этапов**

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

6. Образовательные организации, реализующие образовательные, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

#### **4.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «Плавание»**

Специальная физическая подготовка – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

При работе с перспективными спортсменами целесообразно строить тренировочный процесс таким образом, чтобы постоянно работать над такими физическими качествами как, быстрота, мышечная сила, выносливость, гибкость, координационные способности, особое внимание рекомендуется уделять скоростным способностям и выносливости.

Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его удерживать 3-5с.

Контроль за скоростными способностями пловцов можно осуществлять путем проплывания 10 м с хода, 30 м.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Для оценки выносливости используются показатели работоспособности. Степень реализации потенциальных возможностей определяется по результатам специальных тестов.

Одним из важных физических качеств спортсменов является гибкость. Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. С целью контроля за развитием гибкости

необходимо систематически проводить тестирование. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости.

Развитие координационных способностей необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

#### **4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы по виду спорта «Плавание»**

Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится четыре раза в год, в присутствии комиссии.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9      7,1		не более 6,5      6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7      4		не менее 10      5	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1      +3		не менее +4      +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110      105		не менее 120      110	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1      10,6		не более 9,8      10,3	
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5      3		не менее 4      3,5	
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		не менее 3	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8

<b>1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
до двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			8,0	9,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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 бортика бассейна. Отталкиванием двумя ног Скольжение в воде лёжа на груди, руки в перед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	10.0
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не более	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места Толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<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	
			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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)</b>				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

**Методические указания по организации тестирования**

1. Бег на 30 м., 1000 м., 2000м. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Челночный бег 3 x10 м Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении ног.

3. Отжимания. Руки на ширине плеч, требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота счет прекращается.

4. Подтягивание на перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

5. Выкручивание прямых рук вперед-назад. Тестирование проходит с использованием гимнастической палки. Палка с разметкой (см). Выкручивание рук спортсмен осуществляет в положении стоя, ноги на ширине плеч, держа в руках гимнастическую палку перед собой на вытянутые руки. Не сгибая локти, прокрутить руки назад за спину и вернуться в исходное положение.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **5.1. Список литературных источников.**

- 1.Макаренко Л.П. Юный пловец –Ф и С 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации (Воронцов А.Р. ЧеботареваИ.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.)
3. Кашкин А.А., О.И. Попов, В.В. Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Советский спорт 2004 г. Москва)
- 4.Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – Москва ФиС , 1983 г.
- 6.Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976
7. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов Москва ФиС 1986
8. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса (Вайцеховский С.М. Платонов В.Н.-Москва Ф и С, 1985г.)
9. Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов (изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001]),



10. В.И. Дубровский [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

## **5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

5.2.1. Министерство спорта Российской Федерации:

<http://www.minsport.gov.ru>

5.2.2. Министерство спорта Ростовской области:

<http://www.minsport.donland.ru>

5.2.3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

5.2.4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

5.2.5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

3.2.6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)