

Государственное автономное учреждение Республики Мордовия
«Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт»»

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
ГАУ РМ «РСТЦ «Старт»
Р.Р.Кудряев



Приказ от 09.01.2023г. № 0901002

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»
ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА им. П.Г. БОЛОТНИКОВА»**

Саранск 2023

**Государственное автономное учреждение Республики Мордовия
«Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт»»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
Г А У Р М «РСТЦ «Старт»
_____ Р.Р.Кудряев

Приказ от 09.01.2023г. № 0901002

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»
ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА им. П.Г. БОЛОТНИКОВА»**

Саранск 2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Плавание", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1004 от 16 ноября 2022 года. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации - Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности Государственного автономного учреждения Республики Мордовия «Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт» обособленное структурное подразделение «СШОР им. П.Г.Болотникова» на период 2023-2033 год. Продолжительность учебно-тренировочного года - 52 недели.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Настоящая дополнительная образовательная программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, которые организуются в ГАУ РМ «РСТЦ «Старт» обособленное структурное подразделение «СШОР им. П.Г. Болотникова». Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов на всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и являются итогом многолетних наблюдений за спортсменами спортивных школ олимпийского резерва, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Зачисление спортсменов в спортивную школу происходит в соответствии с Положением о порядке приема, перевода и отчисления граждан в ГАУ РМ «РСТЦ «Старт» обособленное структурное подразделение «СШОР им. П.Г. Болотникова» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинский полис, копия паспорта одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15	22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Таблица №2

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №3

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

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице №4 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица № 4

Этапы подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Начальная подготовка (НП)	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, 3,2 юношеских разрядов
Учебно-тренировочный этап (ТЭ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, 1 юношеского, III, II, I спортивного разряда
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнение норматива КМС
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение норматива Мастера спорта, стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды России

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

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

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

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций, систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения в плавании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогическое (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки пловцов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий плаванием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля. Обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обеспечения проводятся при отборе.

Ежегодные медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер на всех этапах подготовки.

Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов подготовки по виду спорта плавание определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов тренировок в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице № 6 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годовом цикле. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для этих групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней

подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне-июле (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

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

2.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

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

2.9. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

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

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО)

2.10. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Примерное распределение тренировочных часов для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки указаны в таблицах № 7- 14.

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

Таблица № 7

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
ОФП	11	15	14	14	15	12	13	16	13	16	15	16	171
СФП	10	11	11	10	10	10	10	11	10	11	10	11	125
Медицинское обследование	4					4							4
Соревнования Контрольные нормативы				2			2		2				6
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

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

Таблица № 8

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего Часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	19	16	16	16	18	15	16	16	16	18	18	16	200
СФП	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	238
Медицинское обследование						3						3	6
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2			2	2	2				12
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа спортивной специализации 1 года (14 часов в неделю)

Таблица № 9

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего Часов
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
ОФП	28	26	25	26	29	22	26	28	28	28	29	25	320
СФП	28	28	29	28	28	28	29	28	28	28	28	28	338
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2		2	2	2	2	2			16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2							8
Всего часов	60	61	61	61	60	61	61	61	61	61	60	60	728

Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа спортивной специализации 2 года (14 часов в неделю)

Таблица № 10

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего Часов
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
ОФП	28	26	25	26	29	22	26	28	28	28	29	25	320
СФП	28	28	29	28	28	28	29	28	28	28	28	28	338
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2		2	2	2	2	2			16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2							8
Всего часов	60	61	61	61	60	61	61	61	61	61	60	60	728

Примерное распределение учебно-тренировочных часов для этапа спортивной специализации 3 года (18 часов в неделю)

Таблица № 11

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего Часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
ОФП	30	26	24	26	31	22	24	25	26	29	31	27	321
СФП	44	44	44	45	44	44	44	44	44	44	44	44	529
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	3	2		2	3	3	3	2			20
Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерное распределение учебно-тренировочных часов для тренировочной группы 4-5 года (18 часов в неделю)

Таблица № 12

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
ОФП	30	26	24	26	31	22	24	25	26	29	31	27	321
СФП	44	44	44	45	44	44	44	44	44	44	44	44	529
Медицинское обследование						4						4	8
Соревнования Контрольные нормативы		2	3	2		2	3	3	3	2			20
Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для группы этапа
спортивного совершенствования мастерства 1 года (28 часа в неделю)**

Таблица № 13

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего Часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	14
ОФП	31	23	25	27	32	21	25	25	27	29	32	29	326
СФП	85	86	85	86	85	86	85	86	85	86	85	86	1026
Медицинское обследование		2				4						4	10
Соревнования Контрольные нормативы	1	4	4	4		4	4	4	4	4	1		34
Восстановит-ые мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	121	121	120	121	123	121	120	121	120	123	122	123	1456

**Примерное распределение учебно-тренировочных часов для группы этапа
спортивного совершенствования мастерства 2-3 года и этапа высшего спортивного
мастерства (28 часов в неделю)**

Таблица № 14

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	14
ОФП	27	17	20	21	25	16	19	19	22	21	21	18	246
СФП	89	90	89	90	89	90	89	90	89	90	89	90	1074
Медицинское обследование		2				4						4	10
Соревнования Контрольные нормативы		6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	60
Восстановит-ые мероприятия	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42
Инструкторская и судейская практика		2	2			2	2	2					10
Всего часов	121	121	122	121	121	122	121	121	122	121	121	122	1456

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (Таблица № 15).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 15

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		-

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

2.11. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

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

Метод воздействия - косвенное внушение.

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

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

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

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

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

2.12. Планы применения восстановительных средств.

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых:

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

Активный отдых:

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

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

2.13. Планы антидопинговых мероприятий.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний (<https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/>)

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

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 16

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<i>Этап начальной подготовки</i>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	3. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	4.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
	5.Антидопинговая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно

	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	4.Антидопинговая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

2.14. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами знаний «инструктора по спорту» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне частоты сердечного сердцебиения следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики включены в годовой план работы спортивной школы.

2.15. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

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

2.16. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 17

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1-й	7	15	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП	-
	2-й	7	15	-		
ТЭ	1-й	9	12	-	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническое мастерство	-
	2-й	9	12	-		
	3-й	9	12	-		
	4-й	9	12	-		
	5-й	9	12	-		
ССМ	3	12	7	КМС	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническое мастерство	достижение спортивных результатов
ВСМ	Без ограничений	14	4	МС, МСМК	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническое мастерство	достижение спортивных результатов

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

2.17. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих подготовку (этапы ССМ и ВСМ);
- индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий в каникулярный период и учебно-тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ).

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

2.18. Структура годового цикла

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

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

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

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

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

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

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

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

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

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

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

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа

характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

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

2.19. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В течение года

		мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах (далее КПН) по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе олимпийского резерва.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице № 19.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 18

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной

подготовки по виду спорта плавание;

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

3.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

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

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

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

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

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

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

В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 19-22.

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	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		не менее	
			1		3	

Таблица № 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя,	количество раз	не менее	

	держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		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	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина	количество раз	не менее	
			5	

	хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад			
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не 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	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Методы и организация медико-биологического обследования

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

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

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль

тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

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

плавание.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- освоение основ техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, ТЭ):

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

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- 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.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).
- Постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ):

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

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
4. Сохранение здоровья.

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке

спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Шесть недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через контролера по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в спортивную часть и администрацию СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку, через контролера. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку, в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми лицами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

4.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС)4
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не может превышать:

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

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

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

Таблица № 23

Примерный годовой план этапа начальной подготовки первого года – 6 часов в неделю (НП-1 г.)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Технико-тактическая подготовка (ч)	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	69
Теоретическая (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соревновательная (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Инстр. и суд практика (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский контроль (ч)	1 раза в год												
в месяц (ч)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
общая (ч)	312												

Таблица № 24

Примерный годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 9 часов в неделю (НП- 2 г.)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка (ч)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Технико-тактическая подготовка (ч)	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	5	78
Теоретическая (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соревновательная (ч)	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Инстр и суд практика (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский контроль (ч)	1 раза в год												
в месяц (ч)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
общая (ч)	468												

Таблица № 25

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет – 14 часов в неделю (Т-1,2 г.г.)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Специальная физическая подготовка (ч)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Технико-тактическая подготовка (ч)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Теоретическая (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Соревновательная (ч)	1	2	2	2	1	1	0	0	2	2	1	2	16
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
Инстр и суд практика (ч)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Врачебный и медицинский контроль (ч)	2 раза в год												
в месяц (ч)	60	61	61	61	62	60	59	59	61	61	61	62	
общая (ч)	728												

Таблица № 26

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), свыше двух лет – 18 часов в неделю (Т-3,4,5г.г.)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	23	22	22	22	22	21	21	21	21	23	23	23	264
Специальная физическая подготовка (ч)	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	396

Технико-тактическая подготовка (ч)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Теоретическая (ч)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Соревновательная (ч)	2	2	2	2	1	2	2	0	0	2	2	1	1	18
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2
Инстр и суд практика (ч)	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
Врачебный и медицинский контроль (ч)	2 раза в год													
в месяц (ч)	88	87	87	87	88	86	87	84	84	87	88	87	87	
общая (ч)	936													

Таблица № 27

Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 28 часов в неделю (ССМ)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая	
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Специальная физическая подготовка (ч)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	696	
Технико-тактическая подготовка (ч)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276	
Теоретическая (ч)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	
Соревновательная (ч)	6	10	10	10	10	2	0	0	6	10	10	10	84	
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	
Восстановительные мероприятия (ч)	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	
Инстр и суд практика (ч)	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	
Врачебный и медицинский контроль (ч)	2 раза в год													
в месяц (ч)	120	125	124	124	126	116	114	114	120	124	124	125		
общая (ч)	1456													

Примерный годовой план этапа высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю (ВМС)

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Специальная физическая подготовка (ч)	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	888
Технико-тактическая подготовка (ч)	26	26	26	27	27	27	26	26	27	27	27	26	318
Теоретическая (ч)	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	142
Соревновательная (ч)	6	10	10	10	10	2	0	0	6	10	10	10	84
Контрольные испытания (ч)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Восстановительные мероприятия (ч)	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
Инстр и суд практика (ч)	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
Врачебный и медицинский контроль (ч)	2 раза в год												
в месяц (ч)	137	142	141	142	144	134	131	129	138	142	142	142	
общая (ч)	1664												

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 29

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

			гося								
9.	Полотенце	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	3	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 30

№ 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	пар	30
6.	Лопатка 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

6.2. Кадровые условия реализации программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3 Информационно-методические условия реализации программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание;
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.;
3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»// утвержден приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011г.;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» №193н от 07 апреля 2014 г.;
5. Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» № 613н от 09.09.2010 г.;
6. Макаренко Л.П. Юный пловец // ФиС 1983 г.;
7. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации // Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВНИИФК, 1990 г.;
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// Советский спорт г. Москва, 2004 г.;
9. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов // Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.;
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор // ФиС Москва, 1983 г.;
11. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца // ФиС Москва, 1976г.;
12. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов // ФиС Москва, 1986 г.;
13. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса //Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. // Москва, 1985 г.;
14. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания // Москва,ВФП, 2001 г.;
15. Методика многолетней подготовки юных пловцов // ВНИИФК, Москва, 1990 г.;
16. Динейко К. Движение, дыхание, психо-физическая тренировка // Минск 1981 г.;
17. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений.//ФиС Москва, 1979 г.;
18. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. // ФиС Москва, 1972 г.;
19. Плавание – сборник. // ФиС, Москва, 1998 г.;
20. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>.

п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Планируемое количество участников
ПЛАВАНИЕ				
1	Тренировочные мероприятия	январь, июль, август	Республика Мордовия, г. Волгоград	30
2	Первенство ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" по плаванию (Отбор на Чемпионат и Первенство Республики Мордовии)	январь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	250
3	Чемпионат Республики Мордовия по плаванию (Отбор на Чемпионат России. Отбор на Чемпионат Приволжского федерального округа.) (бассейн 50 метров)	февраль	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	150
4	Первенство Республики Мордовия по плаванию (Отбор на Первенство России среди юношей и девушек. Отбор на Первенство Приволжского федерального округа, Отбор на Всероссийские соревнования «Веселый дельфин») (бассейн 50 метров)	февраль	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	150
5	Региональные соревнования по плаванию "День Стайера" (бассейн 50 метров)	март	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
6	Региональные соревнования по плаванию "День Брассиста" (бассейн 50 метров)	март	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
7	Чемпионат ПФО (Отбор на Чемпионат России) (бассейн 50 метров)	март	По назначению	По назначению
8	Первенство ПФО (Отбор на Первенство России среди юниоров) (бассейн 50 метров)	март	По назначению	По назначению
9	Региональные соревнования по плаванию "День Спириста" (бассейн 50 метров)	март	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
10	Региональные соревнования по плаванию "Лисьма" (бассейн 50 метров)	апрель	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	400
11	Чемпионат России (бассейн 50 метров)	апрель	По назначению	5+1
12	Первенство России среди юношей и девушек (бассейн 50 метров)	апрель-май	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	по рейтингу ВФП
13	Всероссийские соревнования "Веселый дельфин" (бассейн 50 метров)	май	По назначению	20+2
14	Региональные соревнования по плаванию на призы МРОО «Федерация плавания Республики Мордовия» (бассейн 50 метров)	май	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
15	Кубок России по плаванию 3-й этап (бассейн 50 метров)	июнь	По назначению	По назначению
16	Первенство России среди юниоров (бассейн 50 метров)	июль	По назначению	по группам
17	Кубок России (Финал) (бассейн 50 метров)	июль	По назначению	10+1
18	Региональные соревнования по плаванию	сентябрь	г. Саранск	200

	"День Спринтера" (бассейн 25 метров)		(ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	
19	Первенство ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" по плаванию (Отбор на Чемпионат и Первенство Республики Мордовии)	сентябрь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	250
20	Чемпионат Республики Мордовия по плаванию (Отбор на Чемпионат России. Отбор на Чемпионат Приволжского федерального округа.) (бассейн 25 метров)	октябрь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	150
21	Первенство Республики Мордовия по плаванию (Отбор на Чемпионат России, Отбор на Первенство России. Отбор на Первенство Приволжского федерального округа) (бассейн 25 метров)	октябрь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	150
22	Региональные соревнования по плаванию "День Дельфиниста" (бассейн 25 метров)	октябрь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
23	Чемпионат ПФО (бассейн 25 метров)	октябрь-ноябрь	По назначению	По назначению
24	Первенство ПФО (бассейн 25 метров)	октябрь-ноябрь	По назначению	По назначению
25	Чемпионат России (бассейн 25 метров)	ноябрь	По назначению	5+1
26	Всероссийские соревнования по плаванию "Резерв России" (бассейн 25 метров)	ноябрь-декабрь	По назначению	По назначению
27	Всероссийские соревнования по плаванию "Юность России" (бассейн 25 метров)	декабрь	По назначению	10+1
28	Региональные соревнования по плаванию "День Комплексиста" (бассейн 25 метров)	декабрь	г. Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22	200
29	Международные соревнования по плаванию "Кубок Владимира Сальникова"	декабрь	г. Санкт-Петербург	По назначению