

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» ГОРОДА МОСКВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ  
(ГБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» МОСКОМСПОРТА)

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
М.В. Спиридонов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 23 марта 2016 г.



ПРИНЯТО  
Методическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ**

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
плавание для ГБУ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»  
МОСКОМСПОРТА

Срок реализации 2014-2018 г.

2016 год

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом № 164 от 3 апреля 2013 года. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. Данная программа разработана на период 2014-2018г., продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ЭТСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые имеются в ГБУ «Спортивная школа № 4» Москомспорта. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые 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.

## **Нормативная часть**

Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы на обучением по дополнительным общеобразовательным программам и для предоставления услуг по программам спортивной подготовки и проведению занятий по физической культуре и спорту. В ГБУ «Спортивная школа №4» 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, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предъявляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

### **1. НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):**

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

На 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 тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа 3 года. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- 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;
- обучение основам 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.

### **2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):**

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

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 на этом этапе осуществляется при условии выполнения

спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и нормативов по ЕВСК. 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 подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

### **3. НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):**

- 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 тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам 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.

### **4. НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):**

- 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 норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России, 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:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- сохранение здоровья.

## **Режим работы**

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

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

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%. Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4-х часов.

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

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

В приложении № 2 приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

# Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В приложении № 3 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

## Планирование спортивной подготовки

### Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. 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.

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.

## Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, **базовые** и **соревновательные** мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования). В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. **Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1. Организация тренировочного процесса

Спортивный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря, при выделении бюджетных средств спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам 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 планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

## 3. Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Кроссовая подготовка, подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- Лыжная подготовка.

## 4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации проводятся специальные занятия по изучению техники движений и теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций.

### План теоретической подготовки

#### Этапа начальной подготовки ЭНП 1-3

Разделы подготовки	ЭНП-1 (7 лет)	ЭНП-2 (8 лет)	ЭНП-3 (9 лет)
1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		2	1
2. Правила поведения в бассейне	1	1	1
3. Правила организации и проведение соревнований	1	3	4
4. Гигиена физических упражнений	2	2	2
5. Влияние физических упражнений на организм человека	1	2	3



6. Техника и терминология плавания	1	2	1
<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### **План теоретической подготовки тренировочных этапов отделения плавания**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>ЭТСС-1 (10лет)</b>	<b>ЭТСС -2 (11 лет)</b>	<b>ЭТСС -3 (12 лет)</b>	<b>ЭТСС -4 (13лет)</b>	<b>ЭТСС -5 (14 лет)</b>
1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	2	2	2
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	4	4	4	2	2
3. Влияние физических упражнений на организм человека	4	4	3	2	2
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2	3	1	2	2
5. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафеты	3	3	2	2	2
6. Основы методики тренировки	2	6	4	4	4
7. Морально-волевая подготовка	-	1	1	3	3
8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2	2	2	2	2
9. спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1	1
<b>Итого часов:</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

## **5. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

На этапе спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На основе Единого календарного плана всероссийских и физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно составляется план соревнований на год, в котором планируются соревнования от Всероссийского уровня до соревнований по выполнению контрольных нормативов.

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используем комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводим тестирование, в начале и в конце сезона.

## **1. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастера выполнение нормативов является, основным для перевода занимающихся на следующий этап спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы выполнения ЕВСК для этапа начальной подготовки 3-го года являются обязательными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольно-переводных испытаний.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, выполнение норм ЕВСК, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап совершенствования спортивного мастера происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивный результат кандидат в мастера спорта, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивный результат мастера спорта, стабильность результатов на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, спортсмены принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **12.Требование к кадрам**

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

### **13.Требования к материально-технической базе**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 25 метров;
- наличие малой ванны 10х6 метров
- наличие раздевалок 4- 80 кв.м, душевых-30 кв.м. ;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Комплексный контроль дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей организма

**Психологической подготовке.**

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

## **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, большое значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

**Медико-биологические средства восстановления:**

**Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация;

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

## **ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ**

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

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами.

Они должны уметь самостоятельно провести разминку, тренировочное занятие по ОФП в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и участвовать в судействе соревнований.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 сек)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2005 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине



	( не менее 9 раз)	( не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше ( не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше ( не менее 37 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение №1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	7 лет	14-15
Тренировочный этап (ЭТСС)	5	9 лет	10-14
Этап спортивного совершенствования (ЭССМ)	Без ограничений	12 лет	4-7
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	Без ограничений	14 лет	2-4

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

**Соотношение объемов тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	свыше года	до 2 лет	свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-61	52-56	44-46	33-36	22-28	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	23-26	26-28	28-34	40-44	50-51
Техническая подготовка(%)	18-21	18-21	18-20	23-24	18-22	15-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-6	5-6	5-8	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
контрольные	2 – 3	3 – 6	6 – 8	9 – 10	10 – 12	9 – 10
отборочные	-	2 – 3	4 – 5	5 – 6	6 – 8	6 – 8
основные	-	-	2 – 3	3 – 4	5 – 6	12 – 14

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

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1		1		1			1	1		1		6
ОФП	15	12	15	12	12	13	8	36	13	15	12	11	174
СФП	13	12	15	12	12	13	6		7	13	12	11	126
Медицинское обследование					2								2
Соревнования Контрольные нормативы					2					2			4
<b>Всего часов</b>	<b>29</b>	24	31	24	29	26	14	37	21	30	25	<b>22</b>	<b>312</b>

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года  
(9 часов в неделю)**

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

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивной специализации 1 года  
(10 часов в неделю)**

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	22
ОФП	18	17	20	17	20	23	23	22	19	13	14	13	219
СФП	24	25	25	25	25	20	-	20	16	25	25	25	255
Медицинское обследование				4					4				8
Соревнования Контрольные нормативы		2	2	2	2					2	2	2	14
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1				1	1	1	1	8
Инструкторская и судейская практика			2									2	4
<b>Всего часов</b>	45	46	51	50	50	45	25	44	<b>43</b>	43	43	45	<b>530</b>

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивной специализации 2 года  
(12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	26
ОФП	25	17	22	23	23	24	26	22	25	21	21	21	270
СФП	24	24	24	24	24	23	23	23	23	24	24	24	284
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
<b>Всего часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивной специализации 3 года  
(14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	26
ОФП	29	22	26	28	28	28	29	25	28	26	25	26	320
СФП	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	29	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
<b>Всего часов</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>



**Примерное распределение тренировочных часов для этапа спортивной специализации 4 года  
(16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	20
ОФП	34	29	22	30	12	32	47	40	31	12	22	19	330
СФП	34	35	48	41	56	32		16	31	47	43	44	427
Медицинское обследование					4					4			8
Соревнования Контрольные нормативы		4	2	2	2	1				2	1	2	18
Восстановительные мероприятия	1	2	4	1	2	2			1	2	1	1	18
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2				1	1	2	14
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

**Примерное распределение тренировочных часов для тренировочной группы 5 год  
(18 часов в неделю)**

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

**Примерное распределение тренировочных часов для группы этапа спортивного совершенствования мастерства 1 год (24 часа в неделю)**

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	20
ОФП	30	19	23	23	25	27	30	27	29	21	23	25	302
СФП	70	70	70	70	70	69	69	69	69	70	70	70	836
Медицинское обследование		4						4		2			10
Соревнования Контрольные нормативы		4	4	4	4	4	1		1	4	4	4	34
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика		2	2	2						2	2		10
<b>Всего часов</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

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

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

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## Контрольно-переводные нормативы по плаванию

(на конец года)

по этапам ГБУ «Спортивная школа № 4» Москомспорта

Этап подготовки	Дистанция тест	Норматив	Дистанция	норматив	Дистанция	норматив	Дистанция	норматив	возраст
НП-1	Скольжение на груди/на спине	4 метра	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине	оценка техники	100 в/ст	без учёта времени	50 м по выбору		7-8 лет
НП-2	2x50 м н/сп, кроль	техника	100 комп/плав	Техника способов, стартов, поворотов	200 в/ст	без учёта	100 по выбору	мал. 200 бр мал. 1.40н/сп мал. 1.30 в/с дев. -1 юн.	8-9 лет
НП-3	4x50 м всеми способами	техника	100 комп/плав	1.30.0 дев. 1.28.0 мал.	400 в/ст	1 юн.	100 м по выбору	1 юн.	9-10 лет
ЭТСС-1	4x50 м всеми способами	техника	200 комп/плав	3.15.0 дев. 3.00.0 мал.	800 в/ст	дев.- 14.00 мал.13.30	100 м по выбору	дев-2 р. мал-3 р.	10-11 лет
ЭТСС-2	4x50 м всеми способами	2 р/ 3 р	200 комп/плав	Д- 2.40 М- 2.30	800 в/ст	Д,М-3/3 р	по выбору 100 м	Д-2/3р М-2/3р	12-13 лет
ЭТСС -3	4x50 м всеми способами	1/2р	200 комп/плав	Д- 2.35 М- 2.25	800 в/ст	1/2 р	Основная дистанция	Д-1/2р М-2р	13-14 лет
ЭТСС -4	4x50 м всеми способами	Д- 1 р М-1/ 2 р	200 комп/плав	Д-2.33 М- 2.22	800 в/ст	М-9.30 Д-10.00	Основная дистанция	М-1 р Д-1/2	14-15 лет
ЭТСС -5	4x50 м всеми способами	1р.	200 комп/плав	Д-2.30 М-2.18	800 в/ст	КМС/ 1 р	Основная дистанция	М-1р КМС	15-16 лет
ЭССМ-1	4x50 м всеми способами	КМС	200 комп/плав	КМС	800 в/ст	КМС	Основная Дистанция	КМС	16 лет
ЭССМ-2	4x50 м всеми способами	МС/КМС	200 комп/плав	МС/КМС	800 в/ст	МС/КМС	Основная дистанция	МС/КМС	16-17 лет

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2-3 ГОДА (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)  
«Спортивная школа №4» Москомспорта**

	<b>Виды тестирования (контрольные упражнения)</b>	<b>1-й год</b>	<b>2-ой год</b>	<b>3-ий год</b>
	Возраст спортсменов	7-8 лет	8-9 лет	9-10лет
1	НАКЛОН ВПЕРЕД, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти		
2	ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД (в баллах)	3 - на 2 кулака шире длины плеч 4 - на ширине плеч 5 - уже ширине плеч на 2 кулака		
3	Бросок набивного мяча 1 кг.( из-за головы сидя)	3.2-3.3 м 3.7-3.8 м	3.3-3.4м 3.8-3.9 м	3,5-3.4 м девочки 3,9- 4.0 м юноши
4	Челночный бег 3x10 м	10.3-10.5 сек 10.00-10.2 сек.	10.4-10.5 сек 9.8-10.00 сек	10.0-9.8 сек девочки 9.5-9.8 сек мальчики

**Антропометрические данные  
Оценка внешнего вида, роста, веса, размаха рук.**

На первый год зачисляются здоровые дети, имеющие соответствующие антропометрические данные для плавания, зачисление производится на конкурсной основе, группы формируются в течение сентября- декабря из платных абонементных групп. Техника плавания кроль на груди и на спине 25 метров.

<b>КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ДЕВУШКИ)</b>						
	<b>Виды тестирования (контрольные упражнения)</b>	<b>1-ой год</b>	<b>2-ой год</b>	<b>3-ий год</b>	<b>4-й год</b>	<b>5-й год</b>
	<i>Общая физическая подготовка</i>					
1	ПРЫЖОК В ДЛИНУ (с места, в см)	140-150 см	150-155 см	165-170 см	175-180 см	185-200 см
4	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы в положении сидя.	4-4.8м	4.8-6.0 м	6.0-7.0 м	7.0-8.0 м	8.0-8.7 м

5	ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	15-17	17-22	22-25	25-30	30-35
6	Челночный бег 3x10 м. сек	9.7-9.8	9.7-9.6	9.6-9.4	9.4-9.2	9.0-9.2
Занимающийся при невыполнении нормативов может остаться в группе на один год повторно.						

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (МАЛЬЧИКИ)

	Виды тестирования (контрольные упражнения)	1-ой год	2-ой год	3-ий год	4-й год	5-й год
<i>Общая физическая подготовка</i>						
1	ПРЫЖОК В ДЛИНУ (с места, в см)	150-155 см	165-170 см	185-190 см	190-197 см	200-215 см
2	Подтягивание на перекладине, раз	3-4	4-6	6-8	8-10	10-12
3	Бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы в положении сидя.	5-6 м	6-7м	7-7.5.м	7.5-8м	8.5-9 м
4	Челночный бег 3x10 м. сек	9.6-9.8	9.8-9.6	9.4-9.6.	9.4-9.2	9.2-9.00

Занимающийся при невыполнении нормативов может остаться в группе на один год повторно.

Приложение №11

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20



6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	2	2	2
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
9	Футболка	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации// Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
- 3.Макаренко Л.П.Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
- 5.Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
6. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 16

