

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Дельфин»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета  
от «29» 10 2021 года  
протокол № 814



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ «Дельфин»

/Н.А. Томчук/

«29» 10 2021 года

Программа спортивной подготовки по виду спорта ПЛАВАНИЕ

Этапы спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки  
тренировочный этап  
этап спортивного совершенствования

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утверждённого приказом №391 от 01.06.2021 Министерства спорта Российской Федерации)

Санкт-Петербург  
2021

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. №391), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность спортивной подготовки, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы. Программа вступает в силу с 01.11.2021 года.

### 1.1 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Цели Программы – обеспечение подготовки спортивного резерва для сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта плавание.

Задачи и планируемые результаты реализации программы.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»
- общее знание об антидопинговых правилах
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсмена
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта плавание

На тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания
- овладения навыками самоконтроля
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором году тренировочного этапа

- достижение стабильности результатов на официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом году тренировочного этапа
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»
- знание антидопинговых правил
- укрепление здоровья спортсмена
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших тренировок по виду спорта плавание

На этапе спортивного совершенствования:

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

## 1.2 Срок реализации программы

Этап начальной подготовки - 1 год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения

## 1.3 Характеристика вида спорта

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание - один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который включает шесть спортивных дисциплин (видов плавания), содержащих в своем наименовании словосочетания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», слова «брасс» и «баттерфляй». К классическому виду спортивных соревнований по плаванию относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 и 50 метров. Плавание является вторым, после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС). (таблица №1)

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер - код
1.	Плавание	0070001611Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2.			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3.			вольный стиль 100 м	0070021611Я
4.			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5.			вольный стиль 200 м	0070031611Я
6.			вольный стиль 200 м (бассейн25 м)	0070011611Я
7.			вольный стиль 400 м	0070291611Я
8.			вольный стиль 400 м (бассейн25 м)	0070041611Я
9.			вольный стиль 800 м	0070301611Я
10.			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070051611Я
11.			вольный стиль 1500 м	0070311611Я
12.			вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070061611Я
13.			на спине 50 м	0070321611Я
14.			на спине 50 м (бассейн25 м)	0070071611Я
15.			на спине 100 м	0070331611Я
16.			на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070081611Я
17.			на спине 200 м	0070341611Я
18.			на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070091611Я
19.			баттерфляй 50 м	0070351611Я
20.			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070131611Я
21.			баттерфляй 100 м	0070361611Я
22.			баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070141611Я
23.			баттерфляй 200 м	0070371611Я
24.			баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070151611Я
25.			брасс 50 м	0070381611Я
26.			брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070101611Я
27.			брасс 100 м	0070391611Я
28.			брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070111611Я
29.			брасс 200 м	0070401611Я
30.			брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070121611Я
31.			комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
32.			комплексное плавание 200 м	0070161611Я
33.			комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070171611Я
34.			комплексное плавание 400 м	0070421611Я
35.			комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070181611Я
36.			эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070431611Я
37.			эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070191611Я
38.			эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070441611Я
39.			эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн25 м)	0070201611Я
40.			эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070451611Я
41.			эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070511611Н
42.			эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070501611Н
43.			эстафета 4x50 м - на спине	0070471611Л
44.			эстафета 4x100 м - комбинированная	0070261611Я
45.			эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070491611Н
46.			эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070211611Я
47.			эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное

решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений, с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель+6 недель самостоятельной подготовки) с 1 сентября по 31 августа, обусловленным отпускным периодом тренера. В зависимости от этапа подготовки, тренировочный план может включать переходный период или период активного отдыха (до 6-ти недель), на этот период так же, устанавливается самостоятельная подготовка по заданию тренера.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Структура тренировочного процесса

Этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап
- этап спортивного совершенствования

Периоды этапов спортивной подготовки (таблица №2):

Таблица №2

Цикл подготовки (год)	Период (продолжительность в зависимости от календаря соревнований)	Под период
	Подготовительный	Соревновательный
Специально-подготовительный		
Переходный		Предсоревновательный
		Соревновательный

Циклы периодов этапов спортивной подготовки (таблица №3):

Таблица №3

Циклы	Мезоциклы (продолжительность в зависимости от календаря соревнований)	Микроциклы (продолжительность неделя)
	втягивающий	1,2,3,...
	базовый	1,2,3,...
	контрольно-подготовительный	1,2,3,...
	предсоревновательный (подводящий)	1,2,3,...
	соревновательный	1,2,3,...
	восстановительный	1,2,3,...

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (приложение N 1 к ФССП) (таблица №4)

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

2.3 Требования к объему тренировочного процесса (приложение N 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (таблица №5)

Таблица №5

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года	До двух лет	
Количество часов в неделю	9	14	18	28
Общее количество часов в год	468	728	936	1456

2.4 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. (приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание») (таблица №6)

Таблица №6

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше года	До двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-53	43 - 46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	23-25	26-29	33-36	43-47
Техническая подготовка (%)	16-19	16-20	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	1-4

2.5 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (приложение N 4 к ФССП) (таблица №7)

Таблица №7

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

2.6 Перечень тренировочных мероприятий (приложение N 5 к ФССП) (таблица №8)

Таблица №8

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе



## 2.7 Примерные годовые планы спортивной подготовки (таблица №9)

Таблица №9

Пример годовичного плана подготовки групп начальной подготовки 2 года по виду спорта плавания

Вид подготовки/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
ОФП	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	4,68	243,4						
СФП	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	117,0							
ТехП	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	88,9							
ТеорП	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	9,4							
ТактП	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	4,7							
ПП	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	4,7							
Итого (часов)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468							
ОФП-	общая физическая подготовка																																																											
СФП-	специальная физическая подготовка																																																											
ТехП-	техническая подготовка																																																											
ТеорП-	теоретическая подготовка																																																											
ТактП-	тактическая подготовка																																																											
ПП-	психологическая подготовка																																																											
47-52 неделя-	самостоятельная подготовка (отпуск тренера)																																																											

Пример годовичного плана подготовки групп тренировочного этапа 1 года по виду спорта плавания

Вид подготовки/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
ОФП	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	6,44	334,9						
СФП	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	4,06	211,1						
ТехП	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	145,6						
ТеорП	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	14,6						
ТактП	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	7,3						
ПП	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	14,6						
Итого (часов)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728						
ОФП-	общая физическая подготовка																																																											
СФП-	специальная физическая подготовка																																																											
ТехП-	техническая подготовка																																																											
ТеорП-	теоретическая подготовка																																																											
ТактП-	тактическая подготовка																																																											
ПП-	психологическая подготовка																																																											
47-52 неделя-	самостоятельная подготовка (отпуск тренера)																																																											



**Пример годовичного плана подготовки групп тренировочного этапа 4 года по виду спорта плавания**

Вид подготовки/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
ОФП	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	327,6										
СФП	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	337,0								
ТехП	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	205,9								
ТеорП	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	9,4									
ТактП	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	28,1								
ПП	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	28,1									
Итого (часов)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936								
ОФП-	общая физическая подготовка																																																											
СФП-	специальная физическая подготовка																																																											
ТехП-	техническая подготовка																																																											
ТеорП-	теоретическая подготовка																																																											
ТактП-	тактическая подготовка																																																											
ПП-	психологическая подготовка																																																											
<b>47-52 неделя-</b>	самостоятельная подготовка (отпуск тренера)																																																											

**Пример годовичного плана подготовки групп тренировочного этапа 5 года по виду спорта плавания**

Вид подготовки/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август					всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
ОФП	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	327,6								
СФП	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	6,48	337,0						
ТехП	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	3,96	205,9					
ТеорП	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	9,4							
ТактП	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	28,1						
ПП	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	28,1							
Итого (часов)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936					
ОФП-	общая физическая подготовка																																																											
СФП-	специальная физическая подготовка																																																											
ТехП-	техническая подготовка																																																											
ТеорП-	теоретическая подготовка																																																											
ТактП-	тактическая подготовка																																																											
ПП-	психологическая подготовка																																																											
<b>47-52 неделя-</b>	самостоятельная подготовка (отпуск тренера)																																																											

Пример годового плана подготовки групп этапа спортивного совершенствования 1-3 года по виду спорта плавания

Вид подготовки/неделя	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				всего				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51	52
ОФП	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	320,3
СФП	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	13,16	684,3				
ТехП	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16	320,3				
ТеорП	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	14,6				
ТактП	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	58,2				
Итого (часов)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	1456				
ОФП-	общая физическая подготовка																																																				
СФП-	специальная физическая подготовка																																																				
ТехП-	техническая подготовка																																																				
ТеорП-	теоретическая подготовка																																																				
ТактП-	тактическая подготовка																																																				
ПП-	психологическая подготовка																																																				
47-52 недели-	самостоятельная подготовка (отпуск тренера)																																																				

## 2.8 Примерные планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики, проходят в соответствии с запросами РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию»

## 2.9 Примерные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

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

Педагогические средства:

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

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

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных

тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
  - средства внушения (внушенный сон-отдых);
  - гипнотическое внушение;
  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
  - интересный и разнообразный досуг;
  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибромассаж или гидромассаж);
  - суховоздушная (сауна) и парная бани;
  - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

## 2.10 «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

### 2.10.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

- 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.

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

- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на

использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### 2.10.2 План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку (таблица №10).

Таблица №10

Вид программы	Тема	Ответственное лицо	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинг. обеспечение в регионе	1 раз в год
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			



Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

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

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на

терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о

местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение №6 к ФССП)

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств (таблица №11).

Таблица № 11

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

#### 3.2 Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подготовки спортсменов основано на общих принципиальных положениях, которые отражают объективные закономерности тренировки. К ним относятся: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и

тенденции к «предельным» нагрузкам, цикличность. Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию.

На современном этапе развития спорта достичь предельного результата возможно только при специализации и индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы спортсмен на разных этапах многолетней тренировки имел соответствующую подготовленность, которая позволит ему планомерно достичь уровня необходимого мастерства.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Однобокая специализация противоречит естественному развитию организма. Эксплуатация узкого круга функций может привести к патологии.

Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится с таким расчетом, чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить перерыв между ними и свести к минимуму регресс тренированности, связанный с уменьшением объема и интенсивности нагрузок. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне неполного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. В случае прекращения занятий угасают условно-рефлекторные связи, снижается уровень функциональных возможностей. Поэтому для спортивного совершенствования гандболиста процесс тренировки должен быть непрерывным с разумным чередованием нагрузки и отдыха, чтобы предотвратить утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам предполагает, что рост спортивных результатов происходит в условиях увеличения физических нагрузок. Максимальной можно назвать такую нагрузку, при которой спортсмен реализует свои возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного тренировочного эффекта.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Весь тренировочный процесс от элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки строится по циклам. Циклы тренировки представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

В спортивной тренировке применяются следующие виды планирования: перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).

Перспективное планирование – это разработка генерального направления, программы работы со спортсменами на протяжении ряда лет. Построение многолетнего тренировочного процесса осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальной подготовки, базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивных возможностей и этапа завершения спортивной

подготовки. Многолетний тренировочный процесс конкретизируется в перспективных планах, составляемые, обычно, на четырехлетний цикл. Перспективные планы разрабатываются для каждого спортсмена, чему предшествует анализ работы в предыдущие годы. В ходе анализа намечаются направления и основные черты подготовки на ближайшее четырехлетие. Перспективный план тренировки спортсменов содержит обобщенные данные и включает в себя следующие разделы:

- краткую характеристику спортсмена;
- цель и задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и их продолжительность;
- основные соревнования каждого этапа;
- динамику основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам;
- модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности каждого спортсмена;
- расширение технико-тактического арсенала;
- спортивно-технические показатели по годам;
- систему педагогического контроля;
- научно-методическое обеспечение.

Перспективное планирование необходимо для работы с группами ТЭ, ССМ. Перспективные планы составляются с учетом тенденций развития вида спорта, передового тренерского опыта, новых методических и научных разработок.

Текущее годовое планирование составляется обычно на сезон (год). В нем учитываются, во-первых, календарь соревнований, во-вторых, «тренировочные» возможности спортсменов. Основой планирования тренировочного процесса команды на год является периодизация годового цикла тренировки. Периодизация тренировочного процесса на год обоснована фазово-циклическим характером последовательного становления спортивной формы, сохранение достигнутого уровня тренированности и временной её утраты. При составлении текущего (годового) плана тренировочной работы необходимо следующее:

- использовать обобщенный опыт тренера со спортсменом;
- творчески использовать опыт других тренеров, материалы научных разработок;
- соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсменов на данном этапе;
- увеличивать требования к различным сторонам подготовленности уровню функциональных возможностей из года в год;
- учитывать две стороны планирования – совершенствование спортивного мастерства (знаний, умений, навыков) и становление спортивной формы.

Оперативное планирование. В соответствии с текущим планом и конкретными условиями подготовки составляются оперативные планы на отдельные этапы, месяцы, недели, а также на каждое тренировочное занятие. Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки является календарный месяц. Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) нужно осуществлять постепенно. Вначале увеличиваются объем тренировочных нагрузок за счет общего времени

тренировок, затем – их напряженность и интенсивность. Планирование на отдельное тренировочное. По направленности применяемых в занятиях средств и методов следует различать занятия избирательной и комплексной направленности.

Программа занятия избирательной направленности планируется так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

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

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера. В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и

под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера. В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления:

1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки

2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации, следующие:

- постановка далеко отставленных целей
- формирование атмосферы командного духа
- формирование и поддержание установки на достижение успеха
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний
- принятие коллективных решений
- эмоциональность тренировочных занятий

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке
- отношение к возможностям восстановления
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может при необходимости входить психолог. В этом случае классические мероприятия дополняются сеансами со специалистом. Спортивный тренер осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными. Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний. Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния. Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения к спортсменам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения. Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого пловца. Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер добивается своего, и нападение т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер проигрывает в крупном. Особо место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

#### 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Мероприятия по отбору спортсменов происходят один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки. В группы спортивной подготовки зачисляются спортсмены прошедшие или проходящие спортивную подготовку второй ступени этапа начальной подготовки, выполнившие требования по общей физической и специальной физической подготовке.



4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (таблица №12)

Таблица №12

На начальном этапе подготовки

Девочки	I юношеский разряд или *общий рейтинг спортсменов в возрастной группе в соответствии с правилами вида спорта «плавание», по наименьшей сумме времени, затраченной на прохождение пяти дистанций (4*50м+100м). *-данный вид оценки применяется, когда количество выполнивших I юношеский разряд на каждой дистанции, меньше количества мест для перевода на следующий год (этап) подготовки.
Юноши	

На тренировочном этапе

Пол	Примечание	Критерии
Девочки	в соответствии с требованиями наличия действующего спортивного разряда для участия в официальных спортивных соревнованиях в возрастной группе в соответствии с правилами вида спорта «плавание»	I юн.р.-КМС
Юноши	в соответствии с требованиями наличия действующего спортивного разряда для участия в официальных спортивных соревнованиях в возрастной группе в соответствии с правилами вида спорта «плавание»	I юн.р.-КМС

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Пол	Примечание	Критерии
Девочки	в соответствии с требованиями наличия действующего спортивного разряда для участия в официальных спортивных соревнованиях в возрастной группе в соответствии с правилами вида спорта «плавание»	КМС и выше
Юноши	в соответствии с требованиями наличия действующего спортивного разряда для участия в официальных спортивных соревнованиях в возрастной группе в соответствии с правилами вида спорта «плавание»	КМС и выше

4.3 Контроль результативности по итогам каждого этапа спортивной подготовки заключается в сдачи нормативов общей физической и специально физической подготовки, а также технической программы критерием оценки которой является наличие у спортсмена действующего спортивного разряда по виду спорта «плавание» присвоенного по итогам выступления на официальных спортивных соревнованиях. Проведение контроля результатов происходит один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения (таблица №13)

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, перевода в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, перевода в группы на тренировочный этап**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5

2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Пункт 4.2 настоящей программы		

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, перевода в группы на этап спортивного совершенствования

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у	с	не более	

	борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м		6,7	7
5.6.	Техническое мастерство	Пункт 4.2 настоящей программы		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническая база и инфраструктура организаций (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- плавательный бассейн;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

-медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

Обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП) (таблица №14).

Таблица №14

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30

11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

**Обеспечения спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП) (таблица №15)**  
**Таблица №15**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМ МАТЕРИАЛОВ

### 6.1 Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
3. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
4. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 41 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 №50011)
5. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277
12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002г.
14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.
15. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5
16. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки

"Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5

17. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.)

18. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104 с.

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

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

21. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.

22. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134.

23. Козлов, А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2012. - 52 с.: ил. - Библиогр.: с. 52.

24. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.

Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр.: с. 96-97.

25. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8

26. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.

27. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 122 с.: ил. - Библиогр.: с. 120-122.

28. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст]: в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1): 978-5-9718-0560-1

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

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

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

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

## 6.2 Аудиовизуальные средства

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга



3. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
4. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет
7. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
8. <http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта
9. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания