Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ СШОР «Дельфин»
Протокол № 02
от 25.06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШОР
«Дельфин»
_____ С.В. Остроушко
Приказ № 33/1 от 25.06 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДЕЛЬФИН»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт, утвержденной приказом Министерства спорта Российской федерации от 16 апреля 2018 года №346

Срок реализации программы 2 года

Хабаровск
2021

1. Пояснительная записка к программе спортивной подготовки по виду спорта « Парусный спорт»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» (приказ Минспорта России от 16 апреля 2018 г. №346), 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 (приказ Минспорта России от 19.06.2012 г. №607), приказа № 999 от 30.10.2015 года Министерства спорта Российской Федерации.

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

В Программе определена общая последовательность изучения материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп спортивного совершенствования (ТСС), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров МАУ СШОР «Дельфин» (далее Учреждение) и является основным документом тренировочной работы.

1.1 .Краткая характеристика вида спорта

Парусный спорт - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство.

Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учетом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся парусным спортом в детском, юношеском и юниорском возрастах.

1.2 . Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

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

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) или (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность тренировочного занятия – 1 час (15 минут подготовительная часть,45 минут практическая часть).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по парусному спорту определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт» (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование

потребности занятий спортом и ведению здорового образа жизни.

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

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

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

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.3.Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. 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;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд г. Хабаровска, Хабаровского края, Дальневосточного Федерального округа и сборных команд России.
Достижение указанной цели зависит:
- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- от наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.
Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.5.Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Деятельность Учреждения направлена на обеспечение и соблюдение требований условий реализации Программы по парусному спорту, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.
Требования к кадрам.

1. 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.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:
- наличие бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов Учреждения и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Хабаровского края и Российской Федерации.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «Парусный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этапе ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

2.2 . Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спорт. мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-20	16-20	14-18	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	19-25	19-25
Техническая подготовка(%)	11-15	12-16	40-52	41-53	42-54	41-53
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	4-6	3-5	5-7

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	1-3	4-6	6-8	8-10	8-12

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловцов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Ведущая роль системы соревнований в подготовке пловцов, взятая отдельно, не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.2 . Планируемые показатели соревновательной деятельности

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	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Игры	22	28	36	46	64	72

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам парусного спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и по виду вида спорта парусного спорта;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.3 Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное

мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав групп определяется в соответствии с ФССП и с учетом соблюдения правил безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года подготовки - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года подготовки и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю и при двухразовых тренировках в день - 4-х часов.

Основные формы тренировочной работы в Учреждении: групповые занятия, индивидуальные занятия, соревнования различного ранга, теоретические занятия, тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

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

Возрастные требования: на этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП, Программой и не имеющие медицинских противопоказаний.

На основании этого ежегодно Приказом директора Учреждения утверждается возрастной критерий набора для поступающих на отделение - по году рождения.

Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

- медицинская комиссия два раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития телосложение
- нервно-психические заболевания

- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Кожно-венерические заболевания и инфекционные заболевания
- Заболевания половой сферы

Необходимо своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. Поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. В плавании ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что отражается в планах годичного цикла подготовки.

2.8. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенств спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Учреждением
1.2.	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	по подготовке к другим всеросс.соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в	-	-	До 21 дня подряд и		Не менее 60% от

	каникулярный период			не более двух сборов в год	состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые (для зачисления в Профессиональные образовательные организации. Осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.9 .Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ 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 для водного поло	штук	21
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол)весом от 1до5 кг	комплект	3
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Перекладина гимнастическая	штук	2
13	Гантели массивные (от 1 до 5кг)	комплект	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуал. 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 эксплуата-ции (лет)	кол-во	срок эксплуата-ции (лет)	кол-во	срок эксплуата-ции (лет)	кол-во	срок эксплуата-ции (лет)
1.	Беруши	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	на заним-ся	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на заним-ся	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	на заним-ся	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки	штук	на заним-ся	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на заним-ся	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	на заним-ся	-	-	-	-	1	1	1	1

9.	Шапочка для плавания	штук	на заним-ся	2	1	2	1	3	1	3	1

2.10 .Требования к количественному и качественному составу групп по этапам подготовки

Комплектование групп для занятий происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

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, максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Этап начальной подготовки	2	9	10-12	До года - 6
				Свыше года -8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-10	До 2-х лет -12-14
				Свыше 2-х лет-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-6	28
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4	32

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПАРУСНЫЙ СПОРТ В УЧРЕЖДЕНИИ

Этап спортивной подготовки	Период, продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Оптимальный возраст для занятий на этапах (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)***	Оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Этап начальной подготовки	1	9	9-11	10	20	6	6
	2		10-12	10	18	8	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	11-13	8	14	10	12-14
	2		12-14	8	14	12	
	3		13-15	8	12	16	18
	4		14- и старше	8	12	18	
Этап совершенствования спортивного	1	14	14 и старше	4*	10	22	28
	2					24	

мастерства	3					26	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14 и старше	1	8	28	32

Примечание к таблице:

1) *- допускается меньшее количество человек при условии проведении занятий со спортсменами из различных групп в одно время, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
2) **- в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема;
3) ***-в соответствии с Приказом от 30.10.2015г. № 999 Министерства спорта Российской Федерации;
4) при проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
5) в случае необходимости, оптимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах, учреждение в праве изменить по согласованию с учредителем.

2.11 .Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочный работы.

Спортсменам, имеющим разряд КМС и выше, для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он на год, упражнения, нагрузки (объём и интенсивность), соревнования подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана, как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.12. Структура годичного цикла
Название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов.

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разрабатываются на основе календарной линейки с делением года на месяцы, недели. Строятся на традиционном выделении в годичном цикле **подготовительных, соревновательных и переходных периодов** подготовки и выделении в них ***мезоциклов*** (этапов).

Типичным для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП и СФП, освоения техники.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования техники пловцов, стабилизации результатов, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации – участия в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале и в чаше бассейна (25 м. или 50 м.), стадионе в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику водного поло. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, в воде, гибкости, быстроты,

силы) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсменов.

Требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

- Правила поведения спортсменов в спортивном зале и чаше бассейна.
- Правила поведения в спортивном комплексе (раздевалках, душевых).
- Правила поведения на улице.
- Правила поведения при выезде на соревнования.
- Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах (в зале) и заходить в воду и прыгать (в бассейне).
- Занятия должны проводиться в спортивных ваннах различной глубины.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	**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 кол-во тренировок в год	156	156	364	468	468	468

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:
- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

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

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка:
- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов:

- организации и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Углубленный врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики врачебно-физкультурного диспансера. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Систематический врачебный контроль функционального состояния спортсменов в течении тренировочного года осуществляют врачи Учреждения в соответствии с планом медицинского контроля.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств: развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

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

3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Такой контроль проводится на уровне сборных команд страны, где осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Этап начальной подготовки (НП)

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники водного поло и плавания; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

• улучшение состояния здоровья и закаливание;

• устранение недостатков физического развития;

• привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

• обучение основам техники всех спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

• изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствование в ней;

• изучение техники начальных приемов владения мячом, техники выполнения основного броска и ее совершенствование;

• развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

• овладение минимум теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию;

• воспитание морально-этических и волевых качеств, становление СПОРТИВНОГО характера.

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении имей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать (при наличии условий для начального обучения плаванию), умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Этап тренировочный (ТСС)

Основными задачами подготовки являются:

• укрепление здоровья, закаливание;

• устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

• изучение и совершенствование техники спортивных способов плана пия, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;

• изучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники наступления и обороны;

• планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;

• изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны, групповых и командных тактических взаимодействий в наступлении и обороне;

• формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

• воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;

• овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

Этап спортивного совершенствования

Основными задачами подготовки являются:

• повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);

• постепенная подготовка организма юных 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.
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:
- 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.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СШ выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию. Выпускникам СДЮШОР выдается, кроме того, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается

нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействии, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочного этапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.
На занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.
В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.
В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.
Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.
Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.
Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов плавания, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования 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.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Система восстановительных мероприятий

Методы вос-становления	В период тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтотерапия (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие
Физио-терапевтические	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями - физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	- специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментозные средства - прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.
** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия СШОР «Дельфин» разработаны в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (Приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 г. N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил").

Совокупность антидопинговых правил, включая антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, настоящие Правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическим комплексом спортивных правил и процедур, нацеленных на всеобщее и скоординированное применение способов борьбы с допингом, и отличающихся по своей правовой природе от уголовных и гражданских процессуальных норм (далее - антидопинговые правила).

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов	сентябрь	директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга и запрещённых средств и методов среди спортсменов	сентябрь	врач
3	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей	сентябрь, февраль	врач

4	Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещённых средств и методов спортсменами	по плану РУСАДА и ВАДА	врач
5	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	при поступлении	врач
6	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров	при поступлении	врач
7	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	врач

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач необходимо начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

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

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Тренировочные группы до 2х лет.

- Спортсмены должны овладеть принятой терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта.
- Уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике упражнений.
- Уметь показать основные элементы техники и способов в водном поло.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли судьи.

Тренировочные группы свыше 2х лет.

- Уметь составлять план-конспект тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТГ до 2х лет.
- Проведение отдельных частей занятия по обучению различным упражнениям (по заданию

тренера).

- Уметь выделить наиболее грубые ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- Обучение основным элементам техники проведение отдельных частей занятия в зале, на воде.
- Практика судейства соревнований: в роли судьи.
- Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий в зале и на воде. Провести инструктаж по технике безопасности.

Группы спортивного совершенствования мастерства.

- Уметь составлять положение о соревнованиях.
- Уметь провести отдельные части занятия в зале с включением имитации движений элементов.
- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях в зале.
- Практика судейства районных и городских соревнований

Группы высшего спортивного мастерства

- Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера).
- Практика судейства районных и городских соревнований:

Для спортсменов этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятий	Этап				Сроки (дата)
		ТГ до 2х лет	ТГ свыше 2х лет	ССМ	ВСМ	
1	Проведение отдельных частей занятия	+	+	+	+	В течение года
2	Составление конспекта занятия		+	+	+	В течение года
3	Составления положения о соревнованиях			+	+	В течение года
4	Судейство соревнований		+	+	+	В течение года
5	Участие в судейских семинарах	+	+	+	+	По назначению
6	Инструктаж по безопасности		+	+	+	По назначению

3.10. Требования по технике безопасности для учащихся при проведении занятий на парусных яхтах

Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Общие требования безопасности

К занятиям на водной акватории допускаются лица, прошедшие теоретический курс, овладевшие техникой управления яхтой, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

При проведении занятий по парусному спорту возможно действие на обучающихся

следующих опасных факторов:

- утопление, переохлаждение при падении в воду при низких температурах;
- травмы при падении;
- травмы при работе с такелажем;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

В наличии должны быть исправные спасательные плавательные средства, готовые к немедленному использованию. Не менее одного специально оборудованного тренерско-спасательного катера (моторной лодки) на каждые десять яхт, вышедших на тренировку или соревнования.

Обучающиеся обязаны соблюдать дисциплину во время подготовки к занятиям и во время их проведения.

Не использовать неисправный инвентарь и оборудование во время проведения занятий.

При получении травмы или ухудшения самочувствия спортсмен должен прекратить занятие и поставить в известность тренера. Тренер должен оказать спортсмену доврачебную помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» и поставить в известность администрацию спортивной школы.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Проверить исправность необходимого снаряжения, целостность и правильность оснастки яхты, подготовить яхту к выходу на воду в соответствии с задачами плавания.

Обеспечить каждого обучающегося спасательными принадлежностями, подогнать размер лямок и ремней по размеру.Получить разрешение на выход из гавани лодочной станции у лица, ответственного за выход.

Сделать запись в журнале учета выхода-входа плавсредств на воду СШОР «Дельфин».

Использовать вид личной спортивной формы в соответствии с погодными условиями

Неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка яхт-клуба.

Перед началом занятий тренер - преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий

Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя и правила управления яхтой.

Провести разминку.

Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Не стоять в зоне возможного движения гика.

Работу со шкотами (снастями) осуществлять только в перчатках.

Не подставлять руки, пальцы рук между снастью и опорой (лебедкой, стопором и др.).

Соблюдать осторожность при передвижении по палубе, особенно при крене и качке. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во избежание сдергивания за борт, запрещается ставить ногу в веревочные петли.

В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и т.п.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

Находиться на яхте в спасательном жилете.

Неукоснительно соблюдать правила плавания по внутренним водным путям Российской

Федерации (правил предупреждения столкновения судов) и местных правил плавания.

При движении или отходов посторонних судов от берега в районе тренировки, прервать тренировочный процесс и отвести парусные суда в безопасную зону.

Требования безопасности при несчастных случаях и аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

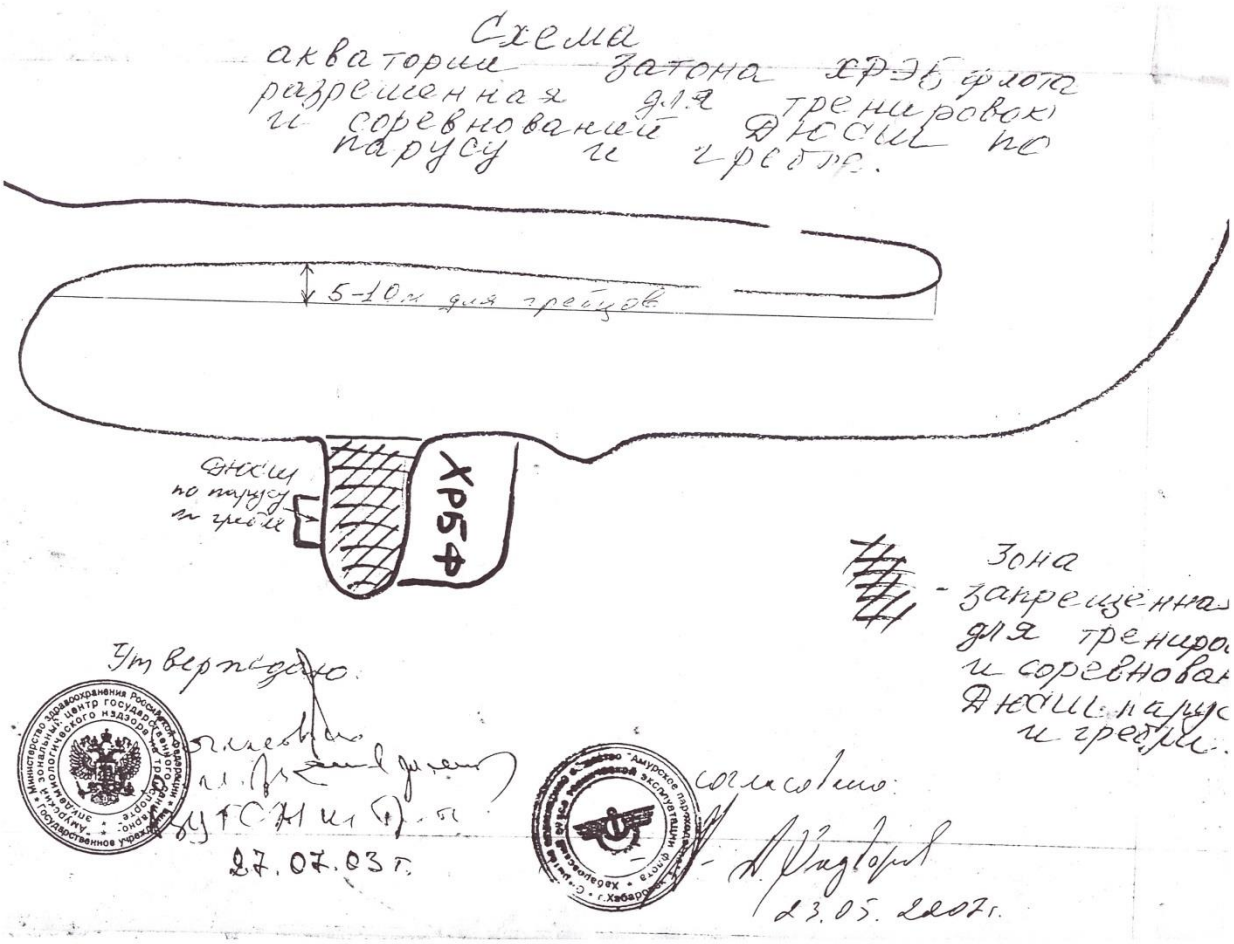
По возвращении в гавань лодочной станции заполнить журнал учета выхода-входа плавсредств на воду СШОР «Дельфин». Сообщить обо всех происшествиях, если они имели место в плавании, администрации учреждения.

Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, по необходимости положить его на просушку. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место. Организованно покинуть место проведения занятий.

Занятия по парусному спорту проводятся в затоне реки Амур под сопровождением тренеров согласно следующей схемы:



4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в Плавании

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.

4.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе

№ п/н	Контрольные упражнения	Этапы			
		начальной подготовки		учебно-тренировочный	
		10-11 лет	12-15 лет	12-13 лет	15-18 лет
/. Общая физическая подготовка					
1.	Плавание без учета времени в спасжилете	50 м	50 м	100 м	100 м
2.	Плавание 400 м (мин, с)	-	-	Без учета вр.	Без учета вр.
3.	Бег 1000 м	Без учета вр.	-	-	-
4.	Бег 1500 м (мин, с)	-	6,30	6,00	-
5.	Бег 3000 м (мин, с)	-	-	14,00	13,00
6.	Лыжи 3 км (мин, с) - юн ./дев.	25,30/30,30	23,30/29,30	23,00/29,30	22,30/28,30
7.	Подтягивание на перекладине (кр. дев.): — рулевые - рулевые одиночек и шкотовые	10 10	10 12	12 14	12 14
8.	Отжимания в упоре лежа: — рулевые — рулевые одиночек и шкотовые	20 20	20 25	25 30	30 35
9.	Прыжок с места (см)	150	160	170	180

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы			
		начальной подготовки		учебно-тренировочный	
		10-11 лет	12—15 лет	12-13 лет	15-18 лет
//. Специальная физическая подготовка					

1.	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (раз)	15	25	30	45
2.	То же с отягощением 10 кг на груди	-	-	-	35
3.	Удержание статической позы № 3 (с)	-	-	45	60
4.	Удержание статической позы № 5 (с)	-	-	25	35
5.	Подтягивания грифа штанги к груди, лежа на тренажере откренвания: — рулевые — рулевые одиночек и шкотовые	-	20	20 25	30 35
6.	Подъем груза (30 кг) через блок махом руки (прав./лев.), в позе № 3 на тренажере откренивания: - рулевые - шкотовые	-	15/10 20/17	20/15 25/23	30/25 35/32
///. Теоретическая подготовка					
1.	Сдача экзаменов и получение прав «Юный рулевой»	+	-	–	–
14	Сдача экзаменов и получение прав 3-го класса: - рулевые - шкотовые	- -	+ -	- +	- -
IV. Спортивная подготовка					
1.	Выполнение юношеского разряда	+	-	-	-
2.	Выполнение **I** -го юношеского разряда	–	+	+	

3.	Выполнение 1 - го разряда: - рулевые - шкотовые	-	-	-	■ +

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы			
		спортивного совершенствования		высшего мастерства	
		14-18	18-25	15-21	21-fi/o
	/. Общая физическая подготовка				
1.	Плавание без учета времени в одежде и спаежилете - 200 м	+	+	+	+
2.	Плавание 400 м (мин, с)	9,00	8,15	8,00	7,30
3.	Бег 3000 м (мин, с)	13,00	12,30	12,30	12,00
4.	Лыжи 5 км (мин, с) юн./дев.	30,00/38,00	28,00/31,00	23,30/28,30	22,90/23,30
5.	Лыжи 10 км (ч, мин, с) -кр. дев.	-	1,03,00	-	00,55,00
6.	Подтягивание : на перекладине (кр. дев.; - рулевые - рулевые одиночек и шкотовые	12 14	12 15	12 16	14 16
7.	Отжимание в упоре лежа: - рулевые - рулевые одиночек и шкотовые	30 14	30 15	30 16	30 16
8.	Прыжок с места (см)	190	200	210	220
	//. Специальная физическая подготовка				
1.	Сгиб-разгиб туловища закрепленными ногами на тренажере откренивания	35	40	45	60
2.	То же с отягощением 20 кг на груди	-	15	15	25
3.	Удержание статической позы № 3 (с)	60	90	60	90
4.	Удержание статической позы № 5 (с)	35	45	60	90

5.	Подтягивание грифа штанги к груди, лежа на тренажере откренивания: - рулевые - рулевые одиночек и шкотовые	30 30	30 35	35 40	40 50

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы			
		спортивного совершенствования		высшего мастерства	
		14-18	18-25	15-21	21-б/о
6.	Подъем груза 30 кг через блок махом руки (прав./лев.), в позе № 3 на тренажере откренивания: - рулевые - шкотовые	30/27 35/32	30/27 35/32	35/33 40/35	40/35 45/40
///. Теоретическая подготовка					
	Сдача экзаменов				
1.	и получение прав 2-го класса: - рулевые - шкотовые	- -	+ -	- +	- -
2.	Сдача экзаменов и получение прав 1 -го класса: - рулевые - шкотовые	- -	- -	- -	+ -
IV. Спортивная подготовка					
1.	Выполнение звания КМС: - рулевые - шкотовые	- -	+ -	+ -	- -
2.	Выполнение звания МС: - рулевые - шкотовые	- -	- -	- -	+ +

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

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме

тестирования.

Контроль уровня спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольных стартов и соревнований.

Тестирования, контрольные старты и соревнования проводится в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основными видами контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся являются:

текущий контроль:

- контрольные старты;
- контрольные нормативы;
- результаты соревнований.

промежуточная аттестация:

- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП);
- результаты соревнований;
- выполнение (подтверждение) спортивных разрядов.

Контрольные старты (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования. Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Контрольные нормативы проводятся в середине тренировочного года в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончании тренировочного года каждого этапа в соответствии с нормативными требованиями программы спортивной подготовки. Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП и ЕВСК по виду спорта плавание.

Соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов – в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки по виду спорта.

Контроль посещаемости и освоения занимающимися материала программ спортивной подготовки по видам спорта осуществляется тренерами, отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Выполнение зачетных требований является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении при проведении контрольно-переводных нормативов не допускается.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Зачисление спортсменов на очередной этап подготовки производится при улучшении

ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению тренерского совета.

Требования к уровню мастерства спортсменов:

- на этап начальной подготовки зачисляются дети по заявлению родителей, желающие заниматься плаванием, имеющие медицинский допуск. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года подготовки осуществляется по результатам вступительных нормативов. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения спортивной программы по виду спорта плавание.
- на тренировочный этап первого года зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного тренировочного года, выполнившие нормативные требования для зачисления на тренировочный этап подготовки;
- на тренировочный этап второго-пятого года зачисляются спортсмены, успешно выполнившие нормативные требования при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
- на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта» и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке;
- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году требования спортивного звания не ниже "Мастер спорта России" и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

СПИСОК УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

НП группа начальной подготовки;
ТСС тренировочная спортивного совершенствования группа;
ССМ группа совершенствования спортивного мастерства;
ВСМ группа высшего спортивного мастерства
ОФП общая физическая подготовка;
СФП специальная физическая подготовка;
ТП техническая подготовка;
КМС кандидат в мастера спорта;
МС мастер спорта;
ЧСС, уд/мин частота сердечных сокращений, уд/мин;
ВАДА Всемирное Анти-Допинговая Агентство;
МОК Международный Олимпийский Комитет
ВФП Всероссийская федерация плавания