

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«Академия спорта»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШОР
«Академия спорта»
Н.Ю. Старцева
« 04 » 2023 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «Плавание»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта плавание
(утверждена приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004)

Срок реализации программы 7 лет.

Программа разработана:
Старцева Н.Ю. - директор МБУ ДО «СШОР «Академия спорта»
Юрова М.Н. – тренер-преподаватель отделения плавания
Кольцовой О.Л. – зам.директора по МР

г.о. Воскресенск

2023 год
СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.

1. Предназначение программы.
2. Цель и задачи программы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
4. Объем программы.
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 5.1. учебно-тренировочные занятия;
 - 5.2. учебно-тренировочные мероприятия;
 - 5.3. спортивные соревнования.
6. Годовой учебно-тренировочный план.
7. Календарный план воспитательной работы.
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
9. Планы инструкторской и судейской практики.
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения программы.
 - 11.1. На этапе начальной подготовки.
 - 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
 - 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.
 - 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства.
12. Оценка результатов освоения Программы.
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания):
 - 13.1. Нормативы для зачисления и перевода на этапа начальной подготовки.
 - 13.2. Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
 - 13.3. Нормативы для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
 - 13.4. Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

- 14.1. Структура тренировочного процесса.
- 14.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.
- 14.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 14.4. Влияние физических качеств на результаты.
- 14.5. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:
 - 14.5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.
 - 14.5.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).
 - 14.5.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства.
- 14.6. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов занятий.
- 14.7. Методы и средства обучения.
- 14.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.
- 14.9. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.
15. Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.
18. Кадровые условия реализации Программы.
19. Информационно-методические условия реализации Программы.

VII. Перечень информационного обеспечения.

Приложение к программному материалу.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации №1004 от 16 ноября 2022 года), с учетом основных положений Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации №1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и является нормативным документом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия спорта» (МБУ ДО «СШОР «Академия спорта»).

Срок реализации программы – 7-10 лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «Спортивное плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение функционирования системы отбора и формирования высококлассного спортивного резерва.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Плавание – один из самых доступных и полезных видов спорта. Плавание – очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятности

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71597).

получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание важно для здоровья человека. Также этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Плавание – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 метров до 1500 метров в бассейне и включает 37 спортивных дисциплин:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400, 1500 метров для мужчин);
- на спине (50, 100, 200 метров);
- брасс (50, 100, 200 метров);
- баттерфляй (50, 100, 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль);
- эстафеты 4 по 100 метров и 4 по 200 метров вольный стиль, 4 по 100 метров комбинированная (на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль).

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

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Особенности и специфика учебно-тренировочного процесса в плавании - это организация основного объема учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в плавательных бассейнах 25 метров или 50 метров.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Спортивная подготовка по плаванию в СШОР является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с этапами подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП) и составляют:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП) – 2 года: период первого года обучения; период свыше первого года обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет: период базовой подготовки (2года); период спортивной специализации (3 года);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ) – 3 года с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных Всероссийских соревнованиях : период до года; период свыше года.;
- этап высшего спортивного мастерства – срок его реализации не ограничивается.

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

4. Объем Программы:

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учреждение организует работу по спортивной подготовке в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы в СЩОР рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не должна превышать:

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

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные				

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учено-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и на более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Виды подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде – игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и усовершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

5.3. Спортивные соревнования.

Соревнования в плавании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Отборочные соревнования* – по результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *Основные соревнования* – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психологических возможностей.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные. Соревнования проводятся в определенных возрастных группах:

- девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- юниорки 15-17 лет, юниоры 17-18 лет;
- женщины и мужчины.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам плавания;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам плавания;
- 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.

На соревнования направляются обучающиеся на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

Мел/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28			24-32			
		2	2	3	3	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		15		12			Наполняемость групп (человек)					4
1.	Общая физическая подготовка	55-57	50-53	43-46	32-35	7						4
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45						11-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	10-12	12-14						42-50
4.	Техническая подготовка	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22						14-16
5.	Тактическая подготовка	3-6	3-6	3-9	3-12	18-22						18-22
6.	Теоретическая подготовка	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13						3-14
7.	Психологическая подготовка	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13						3-14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	6	3-13						3-14
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	8						8
10.	Судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4						2-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4						2-4
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6						8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456						1248-1664

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и её градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсмена составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

7. Календарный план воспитательной работы:

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, 	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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 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, бесед, уроков для обучающихся, 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. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося (спортсмена) или иного лица.

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

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося (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».

Круглогодично тренерским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним.

Таблица: План мероприятий

Таблица: План мероприятий Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Веселые старты «Честная игра»</p> <p>2. Беседа: «Понятие чистоты спорта. Определение допинга».</p> <p>3. Беседа: «Антидопинговые правила. Запрещенный список».</p> <p>4. Беседа: «Запрещенный список».</p> <p>5. Беседа: «Допинг-контроль».</p> <p>6. Итоговое тестирование.</p> <p>7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>Февраль</p> <p>Май</p> <p>Август</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Организацию и проведение соревнований осуществляет – тренер</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newtusada.triagonal.net</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Веселые старты «Честная игра»</p> <p>2. Беседа: «Полезность спорта».</p> <p>3. Беседа: «Что такое допинг? Почему его нельзя применять в спорте».</p> <p>4. Беседа: «Антидопинговые правила и документы».</p> <p>5. Беседа: «Допинг-контроль».</p> <p>6. Беседа: «Наказание за нарушение антидопинговых правил».</p> <p>7. Беседа: «Ответственность спортсмена».</p> <p>8. Итоговое тестирование</p> <p>9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Май</p> <p>Июль</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Организацию и проведение соревнований осуществляет – тренер</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newtusada.triagonal.net</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Беседа: «Что такое допинг? Почему он запрещен в спорте».</p> <p>2. Беседа: «Антидопинговые документы».</p> <p>3. Беседа: «РУСАДА».</p>	<p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p>	<p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p>

	<p>4. Беседа: «Что такое антидопинговые правила».</p> <p>5. Беседа: «Тестирование (проба мочи)».</p> <p>6. Беседа: «Тестирование (проба крови)».</p> <p>7. Беседа: «Санкции»</p> <p>8. Беседа: «Запрещенный список. Разрешение на ТИ».</p> <p>9. Беседа: «Информация о местонахождении».</p> <p>10. Беседа: «Последствия применения допинга».</p> <p>11. Итоговое тестирование.</p> <p>12. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>Май</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>Август</p> <p>Сентябрь</p>	<p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Беседа: «Определение допинга».</p> <p>2. Беседа: «Антидопинговые правила и санкции за их нарушения. Статус во время дисквалификации».</p> <p>3. Беседа: «Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы».</p> <p>4. Беседа: «РУСАДА».</p> <p>5. Беседа: «Права и обязанности спортсмена».</p> <p>6. Беседа: «Тестирование (проба мочи)».</p> <p>7. Беседа: «Тестирование (проба крови)».</p> <p>8. Беседа: «Запрещенный список. Разрешение на ТИ».</p> <p>9. Беседа: «Информация о местонахождении. Пути тестирования».</p> <p>10. Беседа: «Система «АДАМС».</p> <p>11. Беседа: «Последствия применения допинга».</p> <p>12. Итоговое тестирование.</p> <p>13. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>Август</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Приложение №1 к Программе.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

Психолого-педагогическая работа при проведении антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг - как заведомо нечестный способ спортивной победы

будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех технических возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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 исследований, 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.

Внесоревновательный период – 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 с обучающимся (спортсменом), оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся (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 обучающегося (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.

8. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г	3	3
	2 г	3	3
	3 г	4	4
	4 г	4	4
	5 г	4	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	4	4

Примерная программа подготовки судей по плаванию:

Теория.

I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований.

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов,

разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований.

5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

Практика.

IV. Методика и техника судейства.

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров.

Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

V. Стажирование.

11. Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

10. 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, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни и травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания и травм;
- контроль за питанием обучающихся и использования ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, педагогических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

Педагогические средства.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-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;
- «комперсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-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 нервнопсихической 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.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, педагогические, психологические, медико-

биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планирование восстановительных мероприятий:

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и

последующей нагрузки.

предварительный массаж.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»:

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

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «плавание», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина 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 борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и

психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1 Структура учебно-тренировочного процесса.

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом, и общую последовательность.

В учебно-тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

1-й уровень - **макроструктура**, т.е. структура больших циклов занятия (макроциклов).

2-й уровень - **мезоструктура**, т.е. структура средних циклов и этапов занятия, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.

3-й уровень - **микроструктура**, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов.

Структура учебно-тренировочных макроциклов обуславливается главной задачей, решению которой посвящен учебно-тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

Периодизация учебно-тренировочного занятия в отдельном макроцикле.

Факторы, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах макроцикла:

деятельности обучающихся и структура подготовленности, обеспечивающая такую деятельность; система соревнований, сложившаяся в данном виде спорта;

- этап многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта;

- индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные ресурсы; особенности тренировки в предшествующих макроциклах; индивидуальный спортивный календарь, обусловленный количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований;

- организация подготовки - централизованно или на местах, в каких климатических условиях и т.д.;

- материально-технический уровень - тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.

Типы и задачи мезоциклов. Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые

рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании занятия.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающегося, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в технической подготовленности обучающегося, совершенствуются тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающегося и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в его организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Занятия в подготовительном периоде.

Подготовительный период - наиболее продолжительная структурная единица учебно-тренировочного процесса. Основное направление занятия в подготовительном периоде - закладывается функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на непосредственную подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к эффективной соревновательной деятельности; совершенствуются двигательные навыки; развиваются физические качества, осуществляется тактическая и психическая подготовка.

Подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации пловца.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- повысить уровень общей физической подготовленности обучающегося;
- расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма;
- повысить уровень способности обучающегося переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовительным.

Современная подготовка обучающихся (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

- развивать физические способности важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;
- совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также - соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

Занятия в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия в соревновательном периоде направлены на решение следующих основных задач:

- совершенствовать различные стороны подготовленности;
- обеспечить интегральную подготовку;
- осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

Соответственно, решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений.

Занятия в переходном периоде.

Учебно-тренировочные занятия в переходном периоде предполагают решение следующих основных задач:

- организовать полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;
- поддержать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода регламентируют такие факторы, как: этап многолетней подготовки; система планирования тренировочного процесса в течение года; продолжительность соревновательного периода; сложность и ответственность основных соревнований; индивидуальные особенности обучающегося.

14.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность учебно-тренировочного занятия определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повысив в то же время эмоциональность занятия. Поэтому в конце занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

14.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, проводящего занятие с группой.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин. проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время учебно-тренировочного занятия.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы.
2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы для данного этапа спортивной подготовки.
3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременных выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль спорткомплекса.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейн разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Соревнования проводятся в спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований.

Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится силами медицинского пункта объекта спорта, осуществляющего свою деятельность в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития либо бригадой скорой помощи, приглашенной для обеспечения безопасности жизни и здоровья участников соревнований. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

14.4. Влияние физических качеств на результативность.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;

- быстрота реакции;

- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера. Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине в 3 м от стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

Выносливость - это способность, противостоять утомлению и какой-либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резинный круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, и другие).

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку.

Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

14.5. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

14.5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (предварительная спортивная подготовка).

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет 7 лет.

Продолжительность этапа — 2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде.

14.5.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9 лет, продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста

длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, вначале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешней дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и, как следствие этого, медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет

за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

14.5.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Возраст начала этапа 12 лет, продолжительность этапа - 3 года. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик

прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

14.6. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов занятия.

Процесс подготовки лиц в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой в соответствии с этапом обучения по программе и спецификой вида спорта плавание. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку.

Теоретическая подготовка. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно

обучать обучающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки групп этапа начальной подготовки:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

2. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

3. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа и групп спортивного совершенствования:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца.

Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник обучающегося. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

7. Основы методики учебно-тренировочного занятия.

Основные принципы, средства и методы учебно-тренировочного занятия. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование учебно-тренировочного занятия. Понятие о многолетней подготовке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных

комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения обучающегося. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению учебно-тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

9. Правила, организация и проведение соревнований.

Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Программный материал для практических занятий

Разделы подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса
Общая физическая подготовка (ОФП)	- Расширение функциональных, двигательных возможностей обучающихся посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Расширение функциональных, двигательных возможностей обучающихся с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений родственных видов спорта. - Поддержание и повышение общего функционального уровня посредством выполнения общеподготовительных упражнений.

	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к максимальным нагрузкам с учетом специфики вида спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Достижение необходимых приспособительных перестроек в организме посредством выполнения общеподготовительных упражнений. - Повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения общеподготовительных упражнений при равномерном режиме работы. - Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование системы энергообеспечения соревновательной деятельности с учетом специфики вида спорта и соревновательной дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организм с учетом специфики соревновательной деятельности посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы). - Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие и совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, определяющих эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта посредством выполнения

	<p>специально-подготовительных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата при выполнении соревновательных упражнений посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации.
<p>Техническая подготовка (ТП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. - Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. - Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. - Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. - Совершенствование рациональной тактики

	<p>соревновательной деятельности обучающегося.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира. - Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. - Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. - Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований. - Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях. - Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний. Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства.
--	--

Описание содержания процесса подготовки по Программе на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность этапа в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (июнь) занимающиеся сдают контрольные нормативы.

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке (п.13 Программы).

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятия сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных пловцов и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со

старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Дети, успешно освоившие программу второго года этапа начального обучения, переводятся в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации). (Нормативы для сдачи контрольно-переводных испытания указаны в п.13 Программы).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговые занятия, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных пловцов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного пловца в состояние глубокого утомления, и занятия на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения.

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: зимне-весенний, весенне-летний и летне-осенний.

Основной особенностью занятий в первом макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых учебно-тренировочных дистанций и количество повторений в учебно-тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового графика учебно-тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения.

Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели. Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: зимне-весенний - 19 недель, весенне-летний - 17 недель, летне-

осенний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: зимне-весенний - 19 недель, весенне-летний - 20 недель и летне-осенний - 6 недель.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочное занятие пловцов на данном этапе должно обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование учебно-тренировочного занятия принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов учебно-тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Примеры планов-конспектов по проведению учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

ПЛАН - КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

тренировочного занятия по _____ плаванию

тренера _____

Дата проведения « » _____ 20 г.

Место проведения _____

Количество обучающихся _____ человек

Начало занятия _____ окончание _____

Общая продолжительность занятия - 120 мин

Методы организации занятия _____

Методы спортивной тренировки _____

Технические средства обучения _____

Нестандартное оборудование _____

Задачи:

1. Образовательная. Разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания). Ознакомление со скольжениями.

2. Воспитательная. Выносливость.

3. Оздоровительная. Укрепление ССС, ОДА.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<p><u>Вводно-подготовительная часть занятия (на суше)</u> Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия. Общая физическая подготовка:</p> <p>1) Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none">- с изменением темпа и длины шага;- на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;- с высоким подниманием бедра;- с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъема рук;- с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперед и назад попеременно и одновременно <p>2) Бег:</p> <ul style="list-style-type: none">- слабой и средней интенсивности (без задания);- спиной вперед;- приставными шагами правым и левым боком;- с подскоками;- семенящий бег. <p>3) общеразвивающие упражнения (с мячом, со скакалкой, гимнастическая скамейка)</p> <p>Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).</p> <p>4) Переодевание, принятие гигиенического душа.</p>	<p><u>50 мин</u> 5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>25 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Вести подсчет, четкость выполнения, следить за осанкой.</p>
<p><u>Основная часть занятия (в воде)</u> Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками. Упражнения для освоения с водой:</p> <p>1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и</p>	<p><u>55 мин</u></p>	<p>Вести подсчет. Следить за четкостью выполнения элементов упражнений. Давать рекомендации к</p>

<p>по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).</p> <p>2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).</p> <p>3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p>4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.</p> <p>5. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.</p> <p>6. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.</p> <p>7. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.</p> <p>8. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).</p> <p>9. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.</p> <p>10. Упражнение «звездочка» на груди.</p> <p>11. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.</p> <p>12. Упражнение «звездочка» на спине.</p> <p>13. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.</p> <p>14. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.</p> <p>15. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).</p> <p>16. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.</p> <p>17. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.</p> <p>18. Выполнение других плавательных упражнений, комплексов упражнений в соответствии с годом этапа по спортивной подготовке и поставленными целями и задачами учебно-тренировочного занятия.</p>		<p>правильному выполнению упражнений.</p>
<p><u>Заключительная часть занятия</u> Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с</p>	<p><u>15 мин</u></p>	<p>Провести анализ занятия. Отметить лучших.</p>

поплавком» и др.).		
Построение, подведение итогов.		

ПЛАН - КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Учебно-тренировочного занятия по плаванию
тренера _____

Дата проведения « ____ » _____ 20 г.

Место проведения _____

Количество обучающихся _____ человек

Начало занятия _____ окончание _____

Общая продолжительность занятия - 180 минут

Методы организации занятия - групповой

Методы спортивной тренировки - словесный, наглядный

Технические средства обучения - доски, лопатки, трубки

Нестандартное оборудование _____

Задачи:

1. Образовательная. Научить удерживать темп основной дистанции на различных отрезках.
2. Воспитательная. Воспитание морально-волевых качеств, выносливость, силовая выносливость.
3. Оздоровительная. Укрепление ОДА, ССС, дыхательной системы.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<u>Вводно-подготовительная часть занятия (на суше):</u> 1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия. 2. Общая физическая подготовка: - передвижение шагом и бегом; - ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; - общеразвивающие упражнения; - упражнения на гибкость; - упражнения на координацию. 3. Переодевание, принятие гигиенического душа.	<u>50 мин</u> 5 мин 35 мин 10 мин	Вести подсчет, следить за четкостью выполнения упражнений, следить за осанкой обучающихся, за дистанцией.
<u>Основная часть занятия (в воде)</u> 1. Упражнение на дыхание. 2. Плавание с помощью рук в лопатках. – 400 м. 3. Плавание с помощью ног с доской и в ластах. – 400м. 4. Плавание: ноги – «дельфин», руки – «брасс» (в ластах) – 400 м. 5. Выполнение плавательных упражнений для баттерфляй. – 400 м.	<u>115 мин</u>	Следить за четкостью и интенсивностью выполнения элементов упражнений. Давать рекомендации к правильному выполнению упражнений.

6. Плавание способом баттерфляй на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) – 600м. 7. Плавание брассом – 200 м. 8. Проплывание серий отрезков: 5x100м; 10x50м, поддерживая темп основной дистанции. 9. Плавание кролем на спине – 600 м. 10. Плавание вольным стилем с трубкой при помощи ног. – 400 м. 11. Плавание кролем на груди – 400 м. 12. Выполнение других плавательных упражнений, комплексов упражнений в соответствии с годом этапа по спортивной подготовке и поставленными целями и задачами учебно-тренировочного занятия.		
<u>Заключительная часть занятия.</u> - Дыхательные упражнения. - Скольжение в воде. - Подведение итогов. - Домашнее задание.	15 мин	Провести анализ занятия. Отметить лучших.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

тренировочного занятия по плаванию

тренера _____

Дата проведения « » 20 г.

Место проведения _____

Количество обучающихся _____ человек

Начало занятия _____ окончание _____

Общая продолжительность занятия – 240 мин

Методы организации занятия - групповой

Методы спортивной тренировки - наглядный, словесный

Технические средства обучения: доски, калабашки, трубки

Нестандартное оборудование _____

Задачи:

1. Образовательная. Правильно изучить и использовать плавательные средства для достижения наилучших результатов.

2. Воспитательная. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена и его стремление развить эти качества.

3. Оздоровительная. Укрепление ОДА, дыхательной системы.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<u>Вводно-подготовительная часть занятия (на суше):</u> Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия.	<u>60 мин</u> 5 мин	Четкость выполнения Вести подсчет

Упражнения: 1) разновидность ходьбы и бега; 2) комплекс ОРУ; 3) упражнения на развитие силы рук: - отжимания; - подтягивания; - работа с резиной; - работа на тренажерах; 4) упражнения на развитие гибкости; 5) упражнения на дыхание. Переодевание, принятие гигиенического душа.	45 мин 10 мин	
<u>Основная часть занятия (в воде)</u> 1.Разминка: различные способы плавания – 800 м 2.Плавание основным способом с помощью ног, используя доску и ласты – 600 м 3. Плавание на руках основным способом, используя лопатки разных размеров – 600 м 4.Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств: 4 раза по 50 м 5.Упражнение вольным стилем на дыхание 6.Плавание основным стилем со старта – 2 раза по 25 м 7. Выполнение других плавательных упражнений, комплексов упражнений в соответствии с годом этапа по спортивной подготовке и поставленными целями и задачами учебно-тренировочного занятия.	<u>165 мин</u>	Мягкое плавание в ровном темпе. Следить за правильностью положения доски и работой ног. Правильный гребок руками, не проваливать кисть и локоть. Задача – развить и удержать максимальную скорость. Выдержать дыхание. Развить максимальную скорость. Следить за правильностью выполнения упражнений.
<u>Заключительная часть занятия</u> 1. Мягкое плавание на восстановление дыхания и пульсовых показателей; 2.Выход из воды и подведение итогов.	<u>15 мин</u>	Проверка пульсовых показателей. Провести анализ тренировки.

14.7. Методы и средства обучения.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая,

образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостноконструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами учебно-тренировочного занятия, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод учебно-тренировочного занятия - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности обучающегося и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания.

Средства учебно-тренировочного занятия.

Основными средствами учебно-тренировочного занятия в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специальноподготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе занятия.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма обучающегося. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами.

Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на

гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части учебно-тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года игра является основным методом изучения наряду с упражнениями:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1)

положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда обучающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить

движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допустимой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5х6х 100 м, 2х3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4х6х25 м со старта различными способами, 4х6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

14.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *учебно-тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке обучающихся на тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Годичный цикл подготовки обучающихся в СШОР должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

14.9. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

е) подготовка экспертных заключений о перспективности обучающихся на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

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

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование обучающегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии обучающегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого обучающегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

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

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</p> <p>История возникновения вида спорта и его развитие</p> <p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Закаливание организма</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p> <p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p> <p>Теоретические основы</p>	<p>≈ 120/180</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p> <p>≈ 13/20</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>май</p> <p>июнь</p>	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p> <p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p> <p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p> <p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p> <p>Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды</p>

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки.

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18.3. Профессиональное развитие тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» должно быть непрерывным.

Квалификационная категория тренерам-преподавателям и специалистам в области физической культуры и спорта присваивается при условии их соответствия квалификационным требованиям тренеров-преподавателей и специалистов в области физической культуры и спорта соответственно.

Присвоение квалификационных категорий (второй, первой, высшей) рекомендуется проводить один раз в четыре года. Квалификационная категория присваивается на 4 года и считается присвоенной со дня издания распорядительного акта о присвоении квалификационной категории.

Обязательным условием повышения квалификационной категории тренера-преподавателя является обучение по дополнительным профессиональным программам не реже 1 раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно средой (ИС), включающей:

- комплекс информационных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Важной частью ИС является официальный сайт МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» в сети Интернет и официальной страницы в соцсетях, на которых размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда обеспечивает:

- информационно-методическую поддержку деятельности;

- планирование учебно-тренировочной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов учебно-тренировочной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022г.)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по виду спорта «плавание» (утверждена приказом Минспорта России №1284 от 20.12.2022г.).
6. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
7. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
9. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФИС, 1983г.
10. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
11. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. — М.: Советский спорт, 2005г.

12. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005г.
 13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005г.
 14. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012г.
 15. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012г.
 16. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
- Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.russwimming.ru, www.rusada.ru
www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru.

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Тема 1

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

1. Для чего нужен человеку спорт?
2. Почему именно они занимаются спортом?
3. Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?
4. Почему им нравятся занятия спортом?
5. Что в спорте главное – победа или участие?
6. Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
7. Кого из известных спортсменов они знают?
8. Есть ли у них кумиры в спорте?
9. Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?
10. Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?
11. Можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2

Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3

Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, нарушением правил являются случаи:

- а) если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- б) если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- в) если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что

это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- г) если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- д) также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- а) спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- б) спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- в) спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4

Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5

Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг - контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль? Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют? У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов? Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ради победы на соревнованиях применять допинг? (да/нет)

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат (да/нет)

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да/нет)

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не

принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да/нет)

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да/нет)

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да/нет)

Антидопинговая программа

Тренировочный этап

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1

Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют сил у воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2

Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных

условиях. Если кто - то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиваться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3

Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);
- запрещено отказываться от сдачи пробы;
- запрещено распространять допинг;
- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;
- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год.

Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

Запрещенный список состоит из трех разделов.

Первый раздел:

Список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

Второй раздел:

Вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований.

Третий раздел:

Вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др).

Тема 4

Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.

Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.
2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.
3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.
4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.
6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг - контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.
7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5

Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6

Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.
2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.
3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.
4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.
5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.
6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.
7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.
8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.
9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая

соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф (да/нет)

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен (да/нет)

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки? (да/нет)

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры (да/нет)

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению? (да/нет)

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила? (да/нет)

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой? (да/нет)

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию (да/нет)

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг? Спортсмен. Тренер спортсмена (да/нет)

Антидопинговая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1

Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата.

Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос. Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.
7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов. Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равенности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью.

Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2

Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:
 - Стандарт для лабораторий;
 - Стандарт по терапевтическому использованию;
 - Стандарт «Запрещенный список»;
 - Стандарт по тестированию.
2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг-контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА. Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг-контроль и работу инспекторов допинг-контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лаборатории могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Тема 3

РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;
- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля;
- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;
- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;
- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

Тема 4

Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга.

К этим правилам относятся:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации вне соревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

Тема 5

Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию. Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности.

Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк. В месте организации и

проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л.

Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор.

После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.). Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы. Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые.

Спортсмен должен сверит все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории. По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг-контроля.

Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту. Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели.

Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля.

Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу. В лабораторию не сообщают имя

спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

Тема 6

Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать.

Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 7

Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,
- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,
- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за **первое нарушение** в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно. Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции. За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8

Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года.

Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования. Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования. Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Тема 9

Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют **международный пул** тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют **национальный пул** тестирования.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10

Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечнососудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д.

Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем.

Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством. Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Итоговое тестирование

Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет (да/нет)

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь (да/нет)

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным (да/нет)

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг-контроля в течение 60 минут (да/нет)

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России (да/нет)

Запрещенный список действует только во время соревнований (да/нет)

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции (да/нет)

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена (да/нет)

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения (да/нет)

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА (да/нет)

Информацию о местонахождении во время подготовительного периода, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию (да/нет)

Антидопинговая программа

Этап высшего спортивного мастерства

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение.

Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1

Определение допинга

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допингом считается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Таковыми нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена. Если анализ пробы спортсмена дал положительный результат на наличие допинга, то это автоматически считается нарушением антидопинговых правил.
2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или метода. Если установлено, что спортсмен принимал допинг или зафиксирована попытка его применения, то это тоже считается нарушением.
3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови. Отказ спортсмена проходить процесс сдачи пробы, самовольное покидание пункта сбора проб, отказ подписывать уведомление о предстоящем допинг-контроле и т.д. являются примерами подобных нарушений.
4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации. Если спортсмен включен в пул тестирования, он обязан представлять сведения о своем проживании и местах посещения на каждый день. Если он нарушает эти требования, ему фиксируют нарушение антидопинговых правил.
5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля. Если спортсмен пытается подменить пробу, протокол допингового контроля, документ и т.д., то это считается нарушением антидопинговых правил.
6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами. Установление факта обладания допингом считается нарушением.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов. Распространение среди других спортсменов допинга, а также приобретение, продажа и т.д. также рассматриваются как нарушение антидопинговых правил.
8. Назначение или попытка назначения спортсмен у запрещенных в спорте веществ и/или методов.
9. Соучастие. Владение информацией, что кто-либо из спортсменов принимает допинг, считается покровительством и рассматривается как соучастие.
10. Запрещенное сотрудничество. Под запрещенным сотрудничеством подразумевается взаимодействие дисквалифицированных спортсменов или персонала спортсменов со спортсменами, у которых нет нарушений антидопинговых правил. В отношении «чистых» спортсменов в данных ситуациях также могут завести дела о нарушении антидопинговых правил за запрещенное сотрудничество.

Тема 2

Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации

Соблюдение антидопинговых правил – первая обязанность спортсмена.

Кроме того, каждый спортсмен должен нести полную ответственность за все, что он принимает и использует (еду, медицинские препараты, пищевые добавки, мази, кремы, гели, пластыри и т.д.).

Как спортсмены, так и специалисты, работающие с ними, должны знать о существовании антидопинговых правил и последствиях их нарушения. Причем следует помнить, что санкции принимаются не только в отношении спортсменов, но и в отношении тренеров, врачей, массажистов и т.д., если установлена вина последних.

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. Они были рассмотрены на первом занятии. Это:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;
- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;
- своевременное представление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;
- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;
- отказ от назначения допинга спортсменам;
- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Вид и масштаб санкций зависит от вида нарушения антидопинговых правил, количества запрещенного вещества/веществ, обнаруженных в пробе, количества нарушений, и т.д.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за **первое нарушение** в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;
- отказ от прохождения допинг-контроля;
- фальсификация во время сдачи пробы;
- владение допингом;
- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;
- назначение или попытка назначения допинга.

Как особо серьезное рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то входящие в персонал лица дисквалифицируются на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

Смягчение санкций.

Если спортсмен сможет доказать тот факт, что совершение антидопинговых правил произошло неумышленно, представив соответствующие факты, срок дисквалификации может быть сокращен и даже отменен в отдельных случаях.

Помимо всего, спортсмен может признать нарушение антидопинговых правил.

Добровольное признание может стать основанием для сокращения срока дисквалификации.

Увеличить срок дисквалификации может наличие отягчающих обстоятельств, например: планомерность, сговор и соучастие при нарушении спортсменом антидопинговых правил; нарушение нескольких антидопинговых правил одновременно; многократность применения допинга и др. Даже за первое нарушение в таких случаях срок дисквалификации увеличивается.

При повторных нарушениях антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом тяжести обоих нарушений.

Статус в период дисквалификации.

Спортсмену, отбывающему дисквалификацию, запрещено участвовать в соревнованиях. Ему разрешено участвовать только в специальных антидопинговых информационных программах.

Финансовые санкции.

Федерация или оргкомитет соревнований за нарушение антидопинговых правил могут, помимо дисквалификации, применить к спортсмену финансовые санкции.

Уголовная ответственность.

Также необходимо знать об уголовной ответственности в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Тема 3

Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Участниками всемирной антидопинговой системы являются: международные организации (как правительственные, так и неправительственные); международные спортивные федерации; национальные антидопинговые организации; правительства стран.

Международные организации.

Всемирное антидопинговое агентство

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – это международная организация, созданная в 1999 году. Цель создания – противодействие допингу во всем мире. Всемирное антидопинговое агентство занимается образовательными и информационными программами, проводит программы внесоревновательного тестирования, занимается разработкой и публикацией запрещенного списка.

ВАДА разработало антидопинговые правила, которые содержатся во Всемирном антидопинговом кодексе. На базе этих правил международные федерации по видам спорта и национальные антидопинговые организации обязаны разработать свои антидопинговые правила.

Кодекс содержит четыре международных стандарта:

Стандарт для тестирования,

Стандарт для оформления терапевтических исключений,

Стандарт для лабораторий и Запрещенный список.

До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства и его стандарты не носили юридически обязательного характера в рамках международного права.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте

Для того чтобы антидопинговые правила стали едиными для спортсменов всех стран мира, была разработана Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (межправительственный документ), а Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали приложением к этой Конвенции. Таким образом, антидопинговые правила распространились на всех спортсменов.

Международные стандарты

Стандарт для тестирования. В Стандарте для тестирования содержатся правила, регулирующие процесс допинг-контроля.

Стандарт для оформления терапевтических исключений (ТИ). В Стандарте для оформления терапевтических исключений содержатся правила оформления и выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте препаратов по состоянию здоровья.

Стандарт для лабораторий. Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. В настоящее время 34 лаборатории имеют аккредитацию ВАДА.

Запрещенный список. Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте.

Международные федерации по видам спорта.

Международные спортивные федерации проводят свои программы внесоревновательного тестирования спортсменов, разрабатывают свои антидопинговые правила, а также рассматривают нарушения антидопинговых правил и принимают решения о санкциях в отношении допустивших нарушение антидопинговых правил спортсменов и их персонала.

Тема 4

РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году.

Приоритетные направления деятельности РУСАДА:

- отбор проб;
- образовательная деятельность;
- вынесение решений в отношении нарушителей антидопинговых правил;
- международная деятельность.

В 2015 году вступили в силу Общероссийские антидопинговые правила (разработанные РУСАДА и утвержденные Министерством спорта Российской Федерации). Эти правила разработаны на основании положений Всемирного антидопингового кодекса, регламентируют антидопинговую деятельность в России и являются обязательными для всех российских спортсменов.

Правила содержат информацию о стандартах доказывания вины спортсмена при нарушении антидопинговых правил, критерии установления фактов вины, критерии по распределению проб, по обработке результатов, информацию о мерах, которые предпринимаются в отношении организаций, о принципах соблюдения конфиденциальности, и т.д.

Тема 5

Права и обязанности спортсмена

Обязанности спортсмена.

Основная обязанность спортсмена – отказ от допинга.

Спортсмен обязан:

- не использовать допинг;
- изучить Всемирный антидопинговый кодекс;
- знать антидопинговые правила;
- знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил;
- уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать его изменения;
- знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный допинг-контроль;
- знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование;

вносить в АДАМС точную информацию о своем местонахождении; остерегаться приема БАД.

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля:

право на представителя (тренер, врач и др.);
право на переводчика (в случае необходимости);
право на отсрочку проведения тестирования по уважительным причинам (отсрочка предоставляется при условии нахождения всего времени после уведомления с инспектором допинг-контроля);
право на информацию, имеющую отношение к процессу тестирования;
право внесения в протокол своих комментариев и замечаний по проведенному тестированию.

Обязанности спортсмена во время процедуры допинг-контроля:

явиться в пункт сдачи проб (пункт допинг-контроля) после получения уведомления;
не посещать душ и туалет до окончания процедуры сдачи пробы;
находиться в сопровождении и под присмотром инспектора или шаперона (помощника инспектора) с момента уведомления о предстоящем допинг-контроле до окончания процедуры сдачи пробы;
выполнять все стандартные правила, предусмотренные процедурой отбора пробы.

Ответственность персонала спортсменов.

Обязанности персонала:

подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты: Запрещенный список, Стандарт для оформления терапевтических исключений, Стандарт для тестирований;
информировать спортсмена обо всех аспектах допингового контроля;
знать антидопинговые правила и последствия их несоблюдения;
уметь пользоваться Запрещенным списком и знать, какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
осторожно относиться к назначению спортсменам БАД по причине большого количества подделок и вероятности нанести вред здоровью спортсмена и его спортивной карьере.

Тема 6

Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, которое может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности.

Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и др. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк. В месте организации и

проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешенный объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор.

После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использования катетеров, емкостей с чужой мочой и др.). Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы. Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входит: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые.

Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», 60 мл – в бутылку «А», а крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить, что крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа с использованием рефрактометра, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля.

Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов

веществ, на которые анализируют пробу. В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные о медицинских препаратах.

Тема 7

Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспекторы допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови. До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут.

Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, при этом он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта. Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать.

Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку.

Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови. Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы.

После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, что существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с ИДК спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 8

Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые:

- запрещены в спорте все время (например, анаболические стероиды, гормоны, модуляторы метаболизма, внутривенные инфузии, и др.);
- запрещены только во время соревнований (стимуляторы, каннабиноиды, и др.);

- запрещены к использованию в отдельных видах спорта (например, алкоголь в автомобильном спорте).

Условия включения веществ в Запрещенный список.

Существует три условия, и если вещество соответствует двум из трех условий, его включают в Запрещенный список.

Условия:

- если вещество/метод влияет на рост спортивных результатов;
- если вещество/метод вредит здоровью;
- если вещество противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды: вредят здоровью и могут влиять на спортивные достижения, т.е. соответствуют двум из трех условий включения в Запрещенный список.

Есть еще одно условие, в соответствии с которым вещество включают в Запрещенный список, – если оно является маскирующим агентом, т.е. с его помощью возможно скрыть применение других допинговых препаратов. Поэтому все мочегонные препараты в спорте запрещены всегда.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Стандарт по терапевтическому использованию допускает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Порядок подачи запроса на ТИ в РУСАДА и ИААФ

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата только до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Важный момент: антидопинговая организация принимает к рассмотрению запросы только в том случае, если заполнены все разделы формуляра. Не полностью оформленный запрос возвращается спортсмену для дальнейшего заполнения. Таким образом, продолжительность процесса рассмотрения запроса увеличивается, а спортсмену запрещается принимать препарат.

Спортсмены международного уровня отправляют запросы в ИААФ (заполнив формуляр на английском или французском языках), спортсмены национального уровня – в РУСАДА.

Критерии выдачи разрешений на ТИ

Спортсмену выдается разрешение на использование запрещенных в спорте препаратов по медицинским показаниям в следующих случаях:

- если наступит ухудшение здоровья спортсмена;
- если разрешенные препараты не имеют нужного терапевтического эффекта;
- если отсутствуют разрешенные аналоги препарата;
- если терапевтическое использование препарата не способствует росту спортивных результатов.

Ретроактивное ТИ

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании срочной медицинской помощи;
- для лечения острого состояния.

В таких случаях после проведения комплекса медицинских мероприятий следует проанализировать препараты, которыми оказывалось лечение, и в случае, если был использован запрещенный препарат и/или метод, необходимо в разумные сроки (в течение 2-3 дней) подать запрос задним числом.

Тема 9

Информация о местонахождении. Пулы тестирования

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной спортивной федерации (в данном случае – ИААФ) или национальной антидопинговой организации (в данном случае – РУСАДА).

Представление точной информации о местонахождении необходимо для того, чтобы качественно проводить внесоревновательный допинг-контроль.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации (НАДО) формируют национальный пул тестирования.

Критерии формирования пулов:

- уровень выступлений спортсмена;
- резкий скачок результатов;
- дисквалификация или временное отстранение;
- рискованность вида спорта с точки зрения применения в нем допинга;
- другие критерии.

Спортсмен, включенный в пул, должен предоставлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Если спортсмен отсутствует в указанном месте в одночасовое окно, ему фиксируют пропущенный тест. Три пропущенных теста в течение 12 месяцев влекут дисквалификацию на 2 года. И если спортсмен не предоставляет информацию

или предоставляет неполную или неточную информацию трижды в течение 12 месяцев, ему тоже грозит дисквалификация на 2 года.

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10

Система АДАМС

Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.

Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена.

Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Например, спортсмен включен в национальный пул, и у национальной антидопинговой организации имеется полный доступ к информации о спортсмене – данным о местонахождении, результатам тестирования, паспорту крови (если он на спортсмена заведен).

Вместе с тем, другая антидопинговая организация, например, ИААФ, может иметь доступ к профилю данного спортсмена с ограничениями (например, только к информации о местонахождении для проведения его тестирования, но не иметь доступ, предположим, к паспорту крови этого спортсмена).

Данные спортсмена надежно защищены и помимо организаций, официально имеющих доступ к таким данным, никто не может получить информацию о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему. Если спортсмен забыл пароль, он должен обратиться в организацию, которая включила его в пул, для получения нового пароля.

Тема 11

Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия допинга для здоровья.

Рассмотрим отдельные классы веществ и методов из Запрещенного списка.

Анаболические стероиды.

Анаболические стероиды должны использоваться только по медицинским показаниям. Их использование для роста спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровье спортсмена. Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и

печени, акне, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.

Гормон роста.

Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.

Эритропоэтин (ЭПО).

Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.

Бета-2 агонисты.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя.

Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.

Диуретики (мочегонные препараты).

Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.

Кровяной допинг.

Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.

Внутривенные инфузии.

В спорте применение внутривенных инфузий (систем для переливания) запрещено (это запрещенный метод). Если спортсмену требуются внутривенные вливания по медицинским показаниям, то ему необходимо получить терапевтическое разрешение. Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.

Генный допинг.

Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.

Последствия допинга для спортивной карьеры.

Кроме вреда для здоровья, применение допинга ведет к дисквалификации. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной.

Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в

соревнованиях, выезжать на тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

Итоговое тестирование

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс
- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- Конвенция Совета Европы против применения допинга

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа
- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля
- в течение двух часов
- в течение двух часов, но в исключительных случаях после письменного разрешения – в течение трех часов

Во время процедуры тестирования спортсмен имеет право:

- попросить разъяснения относительно процедуры сдачи пробы
- присутствовать на пункте допинг-контроля со своим представителем
- пить воду для ускорения процесса сдачи пробы
- заменить комплект для отбора пробы/мочеприемник, если он загрязнен, бракован и т.д.
- все варианты верны, за исключением одного из вышеперечисленных
- все варианты верны

Необходимый объем пробы составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл

Спортсмену следует хранить копию протокола в течение:

- 1,5 месяца
- можно не хранить
- год
- не менее месяца

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года
- на четыре года
- на два года
- пожизненная

В пункте допинг-контроля спортсмену:

- разрешено находиться с представителем
- можно пить воду для ускорения процесса сдачи пробы
- разрешено присутствовать с переводчиком
- все вышеперечисленные ответы, за исключением одного
- все вышеперечисленные ответы

Если спортсмен нарушил антидопинговые правила по незнанию, он может

- выбрать вид наказания, не связанный с дисквалификацией
- заплатить штраф
- оба варианта верны
- оба варианта неверны

В применении допинга виновны:

- спортсмен
- тренер
- врач
- менеджеры, врач
- другие лица, предложившие спортсмену допинг, который был принят им по незнанию

Отбор пробы производится:

- только в специальную упаковку
- в емкости с номерами
- в любую стерильную емкость
- в специальную упаковку, но в исключительных случаях и с записью в протокол – в имеющуюся стерильную упаковку

На отбор пробы отводится:

- 1 час
- 2 часа
- 3 часа
- неограниченное время

