

УТВЕРЖДЕН:
Приказом Минспорта России
от «_____» _____ 2012 года № _____

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
спортивной подготовки по плаванию

Москва 2012

РАЗРАБОТАН в соответствии с Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 декабря 2011 г. № 1634 «Об утверждении Федерального государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов».

Разработчики:

- ФГБУ ФНЦ ФКиС (ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»);
- ВФП (Всероссийская федерация плавания).

УТВЕРЖДЁН И ВВЕДЁН В ДЕЙСТВИЕ

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «___»_____ 2012 г. № _____.

Настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Министерства спорта Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Область применения | 4-5 |
| 2. | Нормативная база | 5-5 |
| 3. | Термины, определения, обозначения, сокращения | 6-7 |

II. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- | | | |
|------|---|-------|
| 1. | Организационно-методические указания к разработке программы | 8-9 |
| 2. | Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки по каждому этапу спортивной подготовки: | 9-22 |
| 2.1. | Этапы спортивной подготовки | 10-12 |
| 2.2. | Нормативные характеристики процесса подготовки | 12-16 |
| 2.3. | Нормативы спортивной подготовленности | 16-21 |
| 3. | Требования к участию в спортивных соревнованиях, лиц проходящих спортивную подготовку, и лицам, обеспечивающим организацию и осуществление тренировочной и соревновательной деятельности | 22-25 |
| 4. | Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 25 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки в плавании | 25-26 |
| 6. | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям | 27-28 |
| 7. | Приложения | 29-33 |

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- | | | |
|------|---|----|
| 3.1. | Список лиц, принимавших участие в разработке и экспертизе стандарта | 34 |
| 3.2. | Согласование стандарта | 34 |
| 3.3. | Организация-разработчик стандарта | 34 |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящий стандарт устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по спортивному плаванию, разработанных и утвержденных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и предназначенных для обеспечения:

1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по плаванию, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

В системе спортивной подготовки стандартизации подлежат основные требования к планированию, построению и контролю тренировочного процесса в плавании, нормативы спортивной подготовленности, наиболее значимые и существенные на каждом этапе подготовки, требования к лицам, осуществляющим (юные и квалифицированные спортсмены) и обеспечивающим спортивную подготовку (тренерский состав) в физкультурно-спортивных организациях, в которых осуществляется спортивная подготовка на отдельных ее этапах, а также – требования к лицам, обеспечивающим организацию и проведение спортивных соревнований (судейский корпус) по плаванию.

В целях разработки и реализации программы спортивной подготовки на каждом её этапе в плавании настоящий Федеральный стандарт устанавливает следующие обязательные требования:

1. Возрастные и гендерные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте и утвержденной Программой развития вида спорта в Российской Федерации.

2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом календаря соревнований и особенностей подготовки в плавании.

3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Требования настоящего стандарта распространяются на организации, осуществляющие спортивную подготовку по плаванию, (включая руководителей таких организаций, тренерский состав, спортсменов, и иных представителей) и являются обязательными при реализации программ спортивной подготовки.

Настоящий стандарт не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также Всероссийской федерацией плавания в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по плаванию.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по плаванию, устанавливается специальный федеральный стандарт спортивной подготовки.

Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже одного раза в четыре года.

2. НОРМАТИВНАЯ БАЗА

При разработке настоящего стандарта использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);
- ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);
- ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст);
- Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)";
- Приказ Минспорттуризма России от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении этапов многолетней подготовки спортсменов»;
- Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов»;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- **Программа развития** спортивного плавания в Российской Федерации;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с. (Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту);
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

3. ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящем Федеральном стандарте используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания (на спине, баттерфляй, брасс, вольный стиль), который используется.

Пловец – спортсмен, систематически занимающийся спортивным плаванием, воспитывающий волевые качества и совершенствующий своё техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях.

Программа спортивной подготовки по плаванию (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по плаванию, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный на совершенствование физических (двигательных) качеств, возможностей спортсмена с целью достижения определённого спортивного результата в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по плаванию – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров, представителей и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями и являются обязательными при проведении всех соревнований на территории Российской Федерации.

Положение о соревнованиях по плаванию – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнования: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по плаванию – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные требования и нормы на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в определённом порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по плаванию – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются: сдача нормативов и присвоение спортивных разрядов, результаты участия в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы начальной подготовки (далее – **ГНП**) – возрастная категория юных спортсменов (от 7 лет), занимающихся плаванием в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Учебно-тренировочные группы (далее – **УТГ**) – возрастная категория юных спортсменов (от 8-9 лет), занимающихся плаванием в физкультурно-спортивных организациях, прошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – **ГСС**) – возрастная категория (от 13-14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее – **ГВСМ**) – возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

ОФП – общая физическая подготовка,
СФП – специальная физическая подготовка,
ТехП – техническая подготовка,
ТакП – тактическая подготовка.

II. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ.

В основу типового плана ПСП должны быть заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от программ спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки (ПСП) разрабатывается исходя из следующих принципов:

- 1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Разработка ПСП на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в плавании определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

При разработке программы подготовки групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В плавании выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа. Учитывая значимость плавательной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

На основании положений действующего законодательства, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа существующих условий подготовки в плавании настоящий стандарт предусматривает в структуре программы

нормативную и методическую части, а так же включает следующие обязательные разделы:

I. «Введение», в котором поясняется назначение программы в системе спортивной подготовки по плаванию, упоминаются основные законодательные документы и нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность государственных учреждений (федерального и регионального значения), спортивных клубов и физкультурно-спортивных организаций в системе дополнительного образования (регионального и муниципального уровня) на момент подписания в печать программы спортивной подготовки.

II. «Нормативная часть программы спортивной подготовки» - разрабатывается на основе действующего законодательства Российской Федерации и положений настоящего стандарта и предполагает коррекцию переводных нормативов и показателей подготовленности, выполнение которых даёт основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

В разделе обязательно указываются:

- нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;
- значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;
- период подготовки, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;
- существенные изменения по отношению к действующей программе.

III. «Методическая часть программы спортивной подготовки» включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическая часть ПСП должна включать в себя следующие разделы:

1. Организационно-методические указания;
2. Виды спортивной подготовки по каждому этапу (общая и специальная физическая подготовка, а также техническая, тактическая, теоретическая, психологическая), включая научно-методическое и медико-биологическое сопровождение;
3. Разработка годовых планов спортивной подготовки (по перечисленным видам подготовки с обязательным учётом соревновательной деятельности);
4. Распределение программного материала по видам спортивной подготовки, с учётом их соотношения на каждом этапе в группах занимающихся (этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства);
5. Воспитательная работа;
6. Психологическая подготовка;
7. Планирование восстановительных средств и мероприятий;
8. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья);
9. Контрольно-нормативные требования;
10. Программный материал для практических и теоретических занятий;
11. Инструкторская и судейская практика;
12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

IV. «Заключительные положения» - включает в себя список рекомендованной литературы.

V. «Приложения», в которых должны быть отражены методики и способы контроля, оценки и расчета информативных показателей, если таковые предусмотрены программой спортивной подготовки.

2.1. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федеральный стандарт предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Основное содержание этапов спортивной подготовки также утверждено и раскрывается в последующих разделах настоящего стандарта.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (ГНП), тренировочные группы (УТГ), совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), высшего спортивного мастерства (ГВСМ, до вступления в состав сборной команды по виду спорта).

Возраст поступающих в спортивные школы и возраст учащихся спортивных школ, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и органом исполнительной власти в области управления образованием (табл.1).

Таблица-1. Примерная продолжительность этапов спортивной подготовки в плавании, возраст для зачисления занимающихся в группы, максимальное количество занимающихся в группе и максимальное количество учебных часов в неделю.

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
СОП (спортивно-оздоровительный этап)*	все	6-12	15	3
ГНП (этап начальной подготовки)	до 1 года	7-8	15	6
	свыше 1 года	8-9	14	9
УТГ (учебно-тренировочный этап)	1 год	10	14	12
	2 год	11	14	12
	3 год	12-13	14	16
	4 год	13-14	12	18
	5 год	14-15	10	20
ГССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)	1 год	14-15	7	24
	2 год	15-16	6	26
	3 год	16-17	6	28
ГВСМ (этап высшего спортивного мастерства)	весь период	от 14	4	32

Данные табл. 1 составляют нормативную основу ПСП на этапах, определяют цели и задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в группы и перевод занимающихся на следующие этапы, в соответствии с требованиями к подготовленности спортсменов.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Максимальный возраст занимающихся в образовательных организациях по программам спортивной подготовки, за исключением УОР, не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

В соответствии с действующим законодательством в области физической культуры и спорта настоящий Федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию устанавливает следующие обязательные требования к программе спортивной подготовки, а также нормативы, которые спортсменам необходимо выполнить для поэтапной реализации программы:

- требования к структуре программы спортивной подготовки и содержанию её теоретических и практических разделов;
- нормативы физической подготовки (возраст начала занятий, основные планируемые показатели тренировочного процесса);
- нормативы спортивной подготовленности (физической, функциональной, технической, тактической, психологической), а также – иные нормативы, отражающие биологические особенности занимающихся плаванием (возраст, пол, показатели физического развития, характеристика биологической зрелости, антропометрические и морфофункциональные);
- требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой подготовки;
- требования к лицам обеспечивающих организацию и проведение тренировочного процесса и спортивных соревнований по плаванию;
- требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе (контроль состояния здоровья, основных показателей выполненных нагрузок по видам спортивной подготовки, спортивных результатов, поэтапных переводных нормативов и квалификационных требований ЕВСК);
- особенности осуществления спортивной подготовки;
- требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе – к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, организующих спортивную подготовку и соревнования по плаванию и обеспечивающих их безопасность, а также – требования к иным условиям.

Настоящим стандартом предусматриваются требования к планированию и контролю основных показателей спортивной подготовки, основных характеристик спортивной подготовленности, а также результатов выступления в соревнованиях.

2.2. НОРМАТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

В данном подразделе раскрываются содержание и основные требования к освоению теоретического и практического разделов программы спортивной подготовки в плавании, указывается распределение времени, затрачиваемого на каждый вид спортивной подготовки по годам обучения и этапам подготовки.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (табл. 2).

Таблица-2. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала в группах спортивной подготовки в плавании

№ п/п	Тема	УТГ				ГСС			ГВСМ
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	2	2	1	1	1	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	4	4	4	2				
3	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4	3	2	1			
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2	3	1	2	3	1	2	2

5	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	3	3	2	2	3	2	2	2
6	Основы методики тренировки	2	6	4	4	5	4	3	3
7	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	3	3	3	4	4
8	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2	2	2	2	3	2	1	1
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов:		20	26	20	20	20	14	14	14

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годовых циклов);
- планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований);
- контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

Настоящий Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие этапы спортивной подготовки:

1). на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2). на учебно-тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП И СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3). на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Примерное соотношение тренировочных средств по основным видам спортивной подготовки и по годам на каждом этапе представлено в табл. 3.

Таблица-3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

№ п/п	Разделы подготовки	ГНП		УТГ				ГСС			ГВС М
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
1	ОФП, %	57,8	45,7	50,8	48,7	43,4	37,8	26,6	21,6	18,6	15,1
2	СФП и СТП, %	42,2	54,3	49,2	51,3	56,6	62,2	73,5	78,4	81,4	84,9

Основные нормативы спортивной подготовки по плаванию, устанавливаемые данным стандартом для каждого этапа, представлены в табл. 4.

Таблица-4. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение в плавании

Разделы спортивной подготовки	ГНП (этап начальной подготовки)		УТГ (учебно-тренировочный этап)					ГССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)			ГВСМ (этап высшего спортивного мастерства)
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Возраст занимающихся	7-8	8-9	10	11	12-13	13-14	14-15	14-15	15-16	16-17	от 14
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
в т.ч. на суше			1-2	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-6
Физическая подготовка на суше и в воде:	296	438	518	554	754	850	850	1138	1230	1320	1522
в т.ч.: ОФП,	171	200	263	270	327	321	321	302	266	246	230
СФП и СТП	125	238	255	284	427	529	529	836	964	1074	1292
Теоретическая подготовка	6	12	20	26	20	20	20	20	14	14	14
Медицинское обследование	4	6	8	8	8	8	8	10	10	10	10
Соревнования и контрольные испытания	6	12	14	16	18	20	20	34	46	60	60
Инструкторская и судейская практика			4	8	14	10	10	10	10	10	8
Восстановительные мероприятия			8	12	18	28	28	36	42	42	50
Общее количество часов:	312	468	572	624	832	936	936	1248	1352	1456	1664

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в табл. 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица-5. Планируемые показатели соревновательной деятельности в плавании в группах спортивной подготовки

Наименование группы	На суше	В воде
Группы начальной подготовки:		
1-й год обучения	-	6
2-й год обучения	2	8
Учебно-тренировочные группы:		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12
4-й и 5-й год обучения	3	12-14
Группы спортивного совершенствования:		
1-й год обучения	2-4	14-16
2-й год обучения	2-4	14-18
3-й год обучения	2-4	16-20
Группы высшего спортивного мастерства	2-4	20-26

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и. т.п.) соревнований.

2.3. НОРМАТИВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Осуществление мероприятий по контролю тренировочного процесса, подготовленности спортсменов на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки в плавании в рамках настоящего стандарта является обязательным разделом программы. Цель этих мероприятий – обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий на каждом этапе, а также – обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья спортсменов в ходе поэтапной реализации программы спортивной подготовки.

Настоящий стандарт определяет следующие общие требования к функциям контроля спортивной подготовки в плавании на каждом этапе.

Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают: учёт количественных показателей тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма детей, подростков и девушек и юношей. Важной составляющей является контроль показателей тренировочных нагрузок и анализ соревновательной деятельности.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного, врачебного). Комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми настоящим стандартом. Минимальный набор показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Этапный контроль проводится 2 раза в год (в начале сезона и в конце). Его задачами являются:

- определение изменения физиологического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся;
- оценка соответствия годичных приростов к нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления (для оценки текущего состояния пловца используются стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Оперативный контроль проводится для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом (важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузками тренировочного упражнения).

Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей:

- аппаратно-приборного оснащения спортивной базы, где спортсмены проходят спортивную подготовку;
- наличия технического персонала обеспечивающего работу аппаратно-приборного оснащения и оборудования.

Врачебный контроль проводится:

- на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля

- территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

В соответствии с настоящим Федеральным стандартом подготовки в плавании устанавливаются контрольно-переводные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим этапам подготовки (табл. 6-10):

Таблица-6. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперёд стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	10,5
Раздел «Техническая и плавательная подготовка»		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а). 25 м с помощью одних ног	+	+
б). 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица-6а. Контрольные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперёд стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10,0

Раздел «Техническая и плавательная подготовка»	
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

В табл. 7 и 8 представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Таблица-7. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Раздел «Общая физическая подготовка»					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1			
Раздел «Специальная физическая подготовка»					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	28	33	37
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 1		
Наклон вперёд, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Раздел «Технико-тактическая подготовка»					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Раздел «Спортивные результаты»					

200 м (комплексное плавание)	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 м вольный стиль, разряд	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юнош.- III	III-II	II-I	I	I-КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица-8. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девочки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Раздел «Общая физическая подготовка»				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3x10 м; с	9,8	9,6		
Раздел «Специальная физическая подготовка»				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 2	
Наклон вперёд, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Раздел «Технико-тактическая подготовка»				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Раздел «Спортивные результаты»				
200 м (комплексное плавание)		3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 м вольный стиль, разряд		14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юнош.- III	III-II	II-I	I-КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трёх лет по результатам контрольных испытаний, причём наиболее важным являются нормативы по спортивно-технической подготовке (табл. 9-10).

Таблица-9. Нормы для зачисления в группы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Раздел «Общая физическая подготовка»					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Раздел «Специальная физическая подготовка»					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	28	33	37
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 1		
Наклон вперёд, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40

Таблица-10. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	+	+	+
Сила тяги в воде на привязи	См. приложение 1-2		
Наклон вперёд, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Результаты многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности спортсмена фиксируются в индивидуальной карте спортсмена (приложение 3).

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ОРГАНИЗАЦИЮ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация или учреждение, осуществляющие спортивную подготовку по плаванию, обеспечивают непрерывность спортивной подготовки, которая включает тренировочную и соревновательную деятельность, подлежащие планированию на срок не менее одного года.

В соответствии с ПСП и планом-графиком подготовки, организация, обеспечивающая спортивную подготовку УТГ и групп ГССМ, имеет право проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью 12 дней – к региональным соревнованиям и до 18 дней – к всероссийским и международным соревнованиям.

Группы ГВСМ осуществляют спортивную подготовку в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов для подготовки к международным, всероссийским соревнованиям и международным турнирам продолжительностью до 100 дней, а также для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в сборную команду области, края, республики, г.г. Москвы и Санкт-Петербурга и до 250 дней – для подготовки спортсменов, включенных в основной, резервный и молодежный составы спортивной сборной команды Российской Федерации по плаванию.

Спортивная подготовка также предполагает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях на основе утвержденных правил и регламента, а также проведение мероприятий по обеспечению юных и квалифицированных спортсменов соответствующей экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием, медицинским обслуживанием, проездом на спортивные мероприятия в порядке и на условиях, устанавливаемых администрацией учреждения.

В рамках настоящего стандарта обязательными являются требования к состоянию здоровья спортсменов, осуществляющих систематическую подготовку в плавании, а также – меры по обеспечению допуска к участию в соревнованиях. Последнее осуществляется при обязательном прохождении врачебно-медицинского осмотра в соответствии с установленными правилами и нормативами.

Юные и квалифицированные спортсмены должны иметь зачётную классификационную книжку, которая может быть предъявлена по требованию судей (судейской коллегии), а также должны быть ознакомленными с правилами соревнований по плаванию.

Тренер, организующий и обеспечивающий спортивную подготовку, проходит аттестацию и тарификацию в установленном порядке.

Тренер по плаванию в группах начальной подготовки должен решать следующие задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

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

Тренер по плаванию в учебно-тренировочных группах должен решать следующие задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоническое совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Тренер по плаванию в группах спортивного совершенствования должен решать следующие задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Тренер по плаванию в группах высшего спортивного мастерства должен решать следующие задачи подготовки:

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

Тренер по плаванию в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен дополнительно решать следующие профессиональные задачи:

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;
- разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования установлено наличие в программе запланированного календаря спортивных соревнований на текущий год для участия юных и квалифицированных пловцов.

В календаре соревнований должны быть отражены:

- статус каждого спортивного соревнования в соответствии с утвержденным реестром;
- сроки и место проведения;
- руководство проведением соревнований;
- требования к участникам соревнований:

а) к участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача,

б) допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д.

- условия подведения итогов;
- условия финансирования
- определены правила соревнований, а также иные необходимые сведения.

Показатели соревновательной деятельности, устанавливаемые стандартом для спортсменов обоего пола, осуществляющих спортивную подготовку на каждом этапе, отражены выше, в табл. 5.

Стандарт устанавливает также требования по проведению спортивных соревнований для судейского корпуса:

- наличие лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта,
- наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований),
- обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль на соревнованиях. Наличие в штате медицинского персонала не менее трех специалистов с высшим медицинским образованием, включая сотрудников скорой помощи, и работников среднего медицинского персонала, имеющих лицензию на осуществление конкретного вида деятельности, устанавливается обязательным при проведении спортивных соревнований.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настоящий Федеральный стандарт по плаванию предусматривает в качестве основного критерия реализации программы спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, на момент подготовки стандарта к печати, с обязательным учётом возраста и квалификации спортсменов.

В группах начальной подготовки для перехода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы.

В учебно-тренировочных группах для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются – выполнение норматива 1 спортивного разряда или Кандидата в мастера спорта в соответствии с нормами ЕВСК, либо при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В группах совершенствования спортивного мастерства переход на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения норматива мастера спорта в соответствии с нормами ЕВСК. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы на этапе высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта в соответствии с нормами ЕВСК и являющихся кандидатами в состав сборных команд Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

С учётом специфики спортивного плавания и особенностей подготовки пловцов (мужчин и женщин) настоящим стандартом установлено следующее:

1). комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в строгом соответствии с гендерными особенностями возрастного развития;

2). с учётом специфичности организации занятий на суше и в воде, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в плавании осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся;

3). спортивная подготовка в плавании на её этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация программы спортивной подготовки (ПСП) (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, уровень спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учётом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих планомерное и поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов;

4). формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапах спортивной осуществляется при обязательном условии планомерного перехода от занятий обучающей направленности в группах начальной подготовки к постепенной интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности на последующих этапах;

5). спортивная подготовка в плавании предусматривает совершенствование методики, улучшающей анаэробные возможности у пловцов на базе высокого уровня развития аэробной выносливости в возрастных группах в комплексе с применением эргогенических средств, таких как: специализированное питание, фармакологию, физиотерапевтические методы, а также воздействия биоклиматических факторов;

6). спортивная подготовка в плавании предусматривает современное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса на суше и в воде (разнообразные тренажерные устройства, гидроканал с автоматической системой регистрации физиологических, биохимических и биомеханических параметров, современные гидрокостюмы, барокамеры, современные комплексы прецизионной видеорегистрации и т.д.);

7). спортивная подготовка в плавании на её этапах предусматривает регулярный мониторинг состояния спортсмена с помощью комплекса медико-биологических и психологических измерений;

8). спортивная подготовка в плавании на её этапах предусматривает рациональность вариантов техники плавания с помощью современных технологий (создание физических и виртуальных моделей движителей, 3-х мерная видеозапись с последующим компьютерным анализом и т.п.), что даёт возможность модифицировать индивидуальную технику пловца в соответствии с его антропометрическими, гидродинамическими, силовыми и иными индивидуальными возможностями.

Соблюдение указанных требований способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся плаванием на всех этапах спортивной подготовки.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.

Настоящие Требования включают семь групп требований:

1). Требования к уровню кадрового обеспечения (спортивная и профессиональная квалификация подтверждённая документами) - уровень квалификации педагогических и иных работников для каждой занимаемой должности должен соответствовать квалификационным характеристикам по соответствующей должности;

2). Требования к материально-техническому обеспечению включают:

- требования к спортивному сооружению в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к искусственному и естественному освещению помещений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к санитарному состоянию и содержанию помещений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования пожарной безопасности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения.

3). Требования к учебно-материальному обеспечению включают соблюдение принципов:

- информативности,
- вариативности,
- полифункциональности,
- педагогической целесообразности,
- трансформируемости.

4). Требования к медико-социальному обеспечению. Медицинское обслуживание обеспечивают органы здравоохранения.

5). Требования к информационно-методическому обеспечению (информационное обеспечение предполагает наличие квалифицированных кадров).

6). Требования к психолого-педагогическому обеспечению – формируется на профессиональном взаимодействии педагогического (тренерского) состава с учащимися, которое основывается:

- на субъективном отношении педагога (тренера) к учащемуся (спортсмену);

- на индивидуальном подходе;
- на мотивационном подходе;
- на доброжелательном отношении.

7). Требования к финансовому обеспечению – Финансовое обеспечение реализации программ спортивной подготовки бюджетного и/или автономного учреждения осуществляется исходя из расходных обязательств на основе государственного (муниципального) задания учредителя по оказанию государственных (муниципальных) образовательных услуг в соответствии с требованиями Стандарта.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-юношей

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди (спринтеры)					
11	10,2-11,5	11,6-12,2	12,3-13,6	13,7-14,3	14,4-15,7
12	11,5-12,7	12,8-13,4	13,5-14,7	14,8-15,3	15,4-16,6
13	12,4-13,8	13,9-14,6	14,7-16,1	16,2-16,8	16,9-18,3
14	13,8-15,2	15,3-16,0	16,1-17,5	17,6-18,2	18,3-19,7
15	15,3-16,8	16,9-17,6	17,7-19,2	19,3-20,0	20,1-21,6
16	16,9-18,6	18,7-19,5	19,6-21,3	21,4-22,2	22,3-24,0
17	19,2-21,0	21,1-22,0	22,1-23,9	24,0-24,8	24,9-26,7
Кроль на груди (средневики и стайеры)					
11	9,7-11,0	11,1-11,7	11,8-13,1	13,2-13,8	13,9-15,2
12	10,9-12,1	12,2-12,8	12,9-14,1	14,2-14,7	14,8-16,0
13	11,7-13,1	13,2-13,9	14,0-15,4	15,5-16,1	16,2-17,6
14	13,1-14,5	14,6-15,3	15,4-16,8	16,9-17,5	17,6-19,0
15	14,5-16,0	16,1-16,8	16,9-18,4	18,5-19,2	19,3-20,8
16	15,9-17,6	17,7-18,5	18,6-20,3	20,4-21,2	21,3-23,0
17	17,9-19,7	19,8-20,7	20,8-22,6	22,7-23,5	23,6-25,4
На спине					
11	9,2-10,5	10,6-11,2	11,3-12,6	12,7-13,3	13,4-14,7
12	10,3-11,5	11,6-12,2	12,3-13,5	13,6-14,1	14,2-15,4
13	11,1-12,5	12,6-13,3	13,4-14,8	14,9-15,5	15,6-17,0
14	12,3-13,7	13,8-14,5	14,6-16,0	16,1-16,7	16,8-18,2
15	13,6-15,1	15,2-15,9	16,0-17,5	17,6-18,3	18,4-19,9
16	15,0-16,7	16,8-17,6	17,7-19,4	19,5-20,3	20,4-22,1
17	16,7-18,5	18,6-19,5	19,6-21,4	21,5-22,3	22,4-24,2

Брасс					
11	10,4-11,7	11,8-12,4	12,5-13,8	13,9-14,5	14,6-15,9
12	11,8-13,0	13,1-13,7	13,8-15,0	15,1-15,6	15,7-16,9
13	12,8-14,2	14,3-15,0	15,1-16,5	16,6-17,2	17,3-18,7
14	14,2-15,6	15,7-16,4	16,5-17,9	18,0-18,6	18,7-20,1
15	15,7-17,2	17,3-18,0	18,1-19,6	19,7-20,4	20,5-22,0
16	17,3-19,0	19,1-19,9	20,0-21,7	21,8-22,6	22,7-24,4
17	19,7-21,5	21,6-22,5	22,6-24,4	24,5-25,3	25,4-27,2
Баттерфляй					
11	9,5-10,8	10,9-11,5	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0
12	10,8-12,0	12,1-12,7	12,8-14,0	14,1-14,6	14,7-15,9
13	11,7-13,1	13,2-13,9	14,0-15,4	15,5-16,1	16,2-17,6
14	13,2-14,6	14,7-15,4	15,5-16,9	17,0-17,6	17,7-19,1
15	14,7-16,2	16,3-17,0	17,1-18,6	18,7-19,4	19,5-21,0
16	16,3-18,0	18,1-18,9	19,0-20,7	20,8-21,6	21,7-23,4
17	18,7-20,5	20,6-21,5	21,6-23,4	23,5-24,3	24,4-26,2

Приложение № 2

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-девушек

Возраст, лет	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
Кроль на груди (спринтеры)					
11	10,6-11,7	11,8-12,3	12,4-13,5	13,6-14,1	14,2-15,3
12	11,3-12,3	12,4-12,9	13,0-14,0	14,1-14,5	14,6-15,6
13	11,4-12,7	12,8-13,4	13,5-14,8	14,9-15,5	15,6-16,9
14	12,2-13,5	13,6-14,2	14,3-15,6	15,7-16,3	16,4-17,7
15	12,8-14,2	14,3-15,0	15,1-16,5	16,6-17,2	17,3-18,7
16	13,8-15,3	15,4-16,1	16,2-17,7	17,8-18,5	18,6-20,1
17	15,2-16,8	16,9-17,7	17,8-19,4	19,5-20,2	20,3-21,9
Кроль на груди (средневики и стайеры)					

11	10,2-11,3	11,4-11,9	12,0-13,1	13,2-13,7	13,8-14,9
12	11,0-12,0	12,1-12,6	12,7-13,7	13,8-14,2	14,3-15,3
13	11,1-12,4	12,5-13,1	13,2-14,5	14,6-15,2	15,3-16,6
14	11,9-13,2	13,3-13,9	14,0-15,3	15,4-16,0	16,1-17,4
15	12,4-13,8	13,9-14,6	14,7-16,1	16,2-16,8	16,9-18,3
16	13,4-14,9	15,0-15,7	15,8-17,3	17,4-18,1	18,2-19,7
17	14,6-16,2	16,3-17,1	17,2-18,8	18,9-19,6	19,7-21,3
На спине					
11	9,6-10,7	10,8-11,3	11,4-12,5	12,6-13,1	13,2-14,3
12	10,4-11,4	11,5-12,0	12,1-13,1	13,2-13,6	13,7-14,7
13	10,4-11,7	11,8-12,4	12,5-13,8	13,9-14,5	14,6-15,9
14	11,1-12,4	12,5-13,1	13,2-14,5	14,6-15,2	15,3-16,6
15	11,6-13,0	13,1-13,8	13,9-15,3	15,4-16,0	16,1-17,5
16	12,3-13,8	13,9-14,6	14,7-16,2	16,3-17,0	17,1-18,6
17	13,6-15,2	15,3-16,1	16,2-17,8	17,9-18,6	18,7-20,3
Брасс					
11	10,8-11,9	12,0-12,5	12,6-13,7	13,8-14,3	14,4-15,5
12	11,5-12,5	12,6-13,1	13,2-14,2	14,3-14,7	14,8-15,8
13	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0	15,1-15,7	15,8-17,1
14	12,4-13,7	13,8-14,4	14,5-15,8	15,9-16,5	16,6-17,9
15	13,1-14,5	14,6-15,3	15,4-16,8	16,9-17,5	17,6-19,0
16	14,1-15,6	15,7-16,4	16,5-18,0	18,1-18,8	18,9-20,4
17	15,6-17,2	17,3-18,1	18,2-19,8	19,9-20,6	20,7-22,3
Баттерфляй					
11	10,1-11,2	11,3-11,8	11,9-13,0	13,1-13,6	13,7-14,8
12	10,9-11,9	12,0-12,5	12,6-13,6	13,7-14,1	14,2-15,2
13	10,9-12,2	12,3-12,9	13,0-14,3	14,4-15,0	15,1-16,4
14	11,6-12,9	13,0-13,6	13,7-15,0	15,1-15,7	15,8-17,1
15	12,1-13,5	13,6-14,3	14,4-15,8	15,9-16,5	16,6-18,0
16	12,9-14,4	14,5-15,2	15,3-16,8	16,9-17,6	17,7-19,2
17	14,1-15,7	15,8-16,6	16,7-18,3	18,4-19,1	19,2-20,8

Индивидуальная карта спортсмена							
Ф.И.О. _____							
Дата и место рождения _____							
Год, месяц начала занятий спортом _____, избранным видом _____							
Спортивная школа _____ . Спортивное общество _____							
Город, республика _____							
А) Физическое развитие							
Учебные группы	Дата обследования	Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ, мл	Заключение врача
Исходные данные							
Группы начальной подготовки							
1-й год							
2-й год							
Учебно-тренировочные группы							
1-й год							
2-й год							
3-й год							
4-й год							
Группы спортивного совершенствования							
1-й год							
2-й год							
3-й год							
Нормативная часть _____							
Б) Общая и специальная подготовленность							

Учебные группы, год обучения	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперед стоя на возвышении	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способами	Оценка техники стартов и поворотов	200 м, комплексное плавание	Плавание 800 м	Сила тяги при имитации гребка на суше	Сила тяги в воде	Количество тренировочных дней	Общий объём нагрузки за год; км или часы	Спортивный разряд	Лучшие спортивные результаты
Исходные данные														
Группы начальной подготовки														
1-й год														
2-й год														
Учебно-тренировочные группы														
1-й год														
2-й год														
3-й год														
4-й год														
Группы спортивного совершенствования														
1-й год														
2-й год														
3-й год														
Отметки при переводе и выпуске: _____ _____ _____														

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1. СПИСОК ЛИЦ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В ЭКСПЕРТИЗЕ СТАНДАРТА:

- Министерство спорта Российской Федерации;
- Всероссийская федерация плавания.

3.2. СОГЛАСОВАНИЕ СТАНДАРТА

Директор Департамента науки, инновационной политики и образования
министерства спорта Российской Федерации

_____ С.П. Евсеев
« _____ » _____ 2012 г.

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК СТАНДАРТА

Генеральный директор Федерального государственного бюджетного
учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

_____ И.Ю. Радчич
« _____ » _____ 2012 г.