

## **ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ НА ПЕРИОД 2021-2024 ГОДЫ**

Целевая программа подготовки резерва сборной команды РФ по плаванию, рассчитанная на период до 2024 года, направлена на динамичное повышение конкурентоспособности российского спортивного плавания на международной арене и, в конечном итоге, на вхождение России в группу стран-лидеров мирового плавания.

Решить эту задачу предполагается, прежде всего, за счет внедрения современных форм и методов подготовки молодых спортсменов всех возрастных групп, начиная с 11-12 летнего возраста.

Целевая программа Всероссийской федерации плавания (ВФП) по подготовке резерва сборной команды России имеет две подпрограммы и предусматривает организацию работы как с «дальним», так и с «ближним» резервом сборной команды России по плаванию:

- **«Я стану чемпионом»** - Программа рассчитана на профессиональную подготовку юных спортсменов, начиная с возраста «Веселого дельфина» до возраста «Первенства Европы». Мальчики (**18 лет и моложе**), Девочки (**17 лет и моложе**)

- **«Переходный состав»** - Программа рассчитана на профессиональную подготовку спортсменов - кандидатов в сборную команду России, вышедших из возрастной группы «первенства Европы», имеющих необходимый потенциал для роста спортивных результатов и требующих адаптации к «взрослому» плаванию. Юноши (**19 лет и старше (до 22 лет включительно, в исключительных случаях до 25 лет)**), девушки (**18 лет и старше (до 22 лет включительно, в исключительных случаях до 25 лет)**).

**Программы** реализуются в форме проведения тренировочных мероприятий в тренировочном центре Всероссийской федерации плавания (ТЦ ВФП), основными задачами которого являются:

- ✓ отбор наиболее перспективных спортсменов, соответствующих на начальном этапе подготовки параметрам модельных характеристик пловцов мирового уровня.
- ✓ проведение централизованной подготовки для перспективных юных атлетов в своих возрастных группах для участия в Европейском юношеском олимпийском фестивале и юниорских первенствах Европы и мира, юношеских Олимпийских играх;

- ✓ проведение централизованной подготовки для ближайшего резерва основного состава сборной команды для участия в чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх;
- ✓ оказание помощи личным тренерам в составлении многолетних/годовых планов подготовки спортсменов с учетом их биологического возраста.

## **ПРОГРАММА «Я СТАНУ ЧЕМПИОНОМ»**

**Цель:** Создание условий для подготовки кандидатов в сборную команду России по плаванию для участия в Олимпийских играх 2024 и 2028 годов.

**Главные задачи:**

1. Отбор наиболее перспективных спортсменов, соответствующих на начальном этапе подготовки параметрам модельных характеристик пловцов мирового уровня.
2. Проведение централизованной подготовки кандидатов в сборную команду России в своих возрастных группах в форме учебно-тренировочных мероприятий (УТМ) перспективных юных атлетов, в том числе пловцов, входящих в ТОП 20 лучших в мире/Европе в своих возрастных группах, для участия в Европейском юношеском олимпийском фестивале и юниорских первенствах Европы и мира, юношеских Олимпийских играх по решению старшего тренера юниорской сборной команды.
3. Определение параметров величин и интенсивности тренировочных нагрузок, оптимальных для определенного биологического возраста.

Для повышения эффективности Программы, начиная с 2021 г., вводится новый порядок, позволяющий существенно повысить оперативность, объективность и продуктивность отбора и селекции юных пловцов при формировании их составов.

Модернизация системы формирования дальнего и ближнего резерва опирается на следующие **основные принципы:**

1. Приоритетный учёт возрастной динамики роста подготовленности пловцов на основе соответствия текущей спортивной результативности «нормативной траектории» достижения рекордных спортивных результатов.
2. Дифференциация оценки уровня учитываемых показателей на основе учёта биологических закономерностей физического развития организма.
3. Ориентация на наиболее информативные и надежные показатели физической и функциональной подготовленности пловцов.

**Отбор осуществляется в три основных этапа:**

На **ПЕРВОМ** этапе осуществляется анализ протоколов официальных детских соревнований, на основе которого производится отбор по уровню спортивного результата юных пловцов, начиная с возраста 11 лет, в Программу.

На **ВТОРОМ** этапе проводится просмотрный сбор отобранных на первом этапе юных пловцов, в ходе которого осуществляется обязательное тестирование по стандартному протоколу с определением уровня подготовленности как при интегративной, так и при дифференцированной оценке основных компонентов физической и функциональной кондиций.

На **ТРЕТЬЕМ** этапе формируются составы учебно-тренировочных сборов на большой тренировочный цикл по результатам тестирования на просмотрном сборе.

Обязательное тестирование предусматривает оценку 18 показателей, отражающих морфологический, физический и функциональный статус организма спортсменов при безусловном **приоритете** показателя спортивной **результативности и её динамики**.

Оцениваемые показатели обрабатываются посредством специально разработанной компьютерной программы, обеспечивающей ранжирование и оценку всех вводимых показателей в соответствии с заданной шкалой и формирование банка данных.

На всех уровнях составы Программы обуславливаются исключительно уровнем подготовленности пловцов при безусловном приоритете показателя спортивной результативности, её динамики и соответствия «нормативной траектории» достижения рекордных результатов и определяются в зависимости от общего количественного лимита участников тренировочных мероприятий.

Спортсмен в возрасте от 11 до 18 лет может стать участником просмотрного сбора Программы, если его лучший результат в индивидуальном виде плавательной программы в 50 м бассейне, показанный на официальных соревнованиях всероссийского, регионального или муниципального уровня за последний календарный год соответствует нижеприведенным минимально допустимым значениям Таблицы очков Fina.

Возраст	Мальчики/ юноши (минимально допустимое значение)	Девочки/ девушки (минимально допустимое значение)
11 лет	459	536
12 лет	536	604
13 лет	604	640
14 лет	624	690
15 лет	672	748
16 лет	748	774
17 лет	774	790

## ПРОГРАММА «ПЕРЕХОДНЫЙ СОСТАВ»

Программа «Переходной состав» предусмотрена для спортсменов, вышедших из возрастной группы «первенства Европы», имеющих необходимый потенциал для роста спортивных результатов и требующих адаптации к «взрослому» плаванию в возрасте до 22 лет включительно.

Кроме того, к участию в указанной программе могут привлекаться по решению Тренерского совета спортсмены, выступающие на дистанциях Олимпийской программы, где имеется высокая конкуренция в сборной команде страны, а также на дистанциях Олимпийской программы, где отсутствует необходимая конкурентная среда. В первом случае Программа дает дополнительный шанс спортсмену добиться максимального спортивного результата, во втором случае Программа позволит создать необходимую конкурентную среду для достижения российскими пловцами высоких результатов на официальных международных стартах. К указанной категории могут относиться спортсмены в возрасте до 25-и лет включительно, имеющие оценку лучшего результата по таблице очков Fina не менее 840.

Для участия в централизованной подготовке спортсмены этой возрастной группы дополнительно проходят несколько углубленных этапов отбора, в том числе по следующим параметрам:

- по соответствию индивидуальных характеристик спортсмена модельным характеристикам победителей Олимпийских игр;
- по психологической устойчивости личности.

На централизованную подготовку этой возрастной группы будут привлекаться кандидаты в сборную команду России для целенаправленной подготовки к чемпионатам мира, Европы и Олимпийским играм 2021 г. по решению Главного тренера сборной команды.

**Цель:** Обеспечение условий для подготовки кандидатов в сборную команду России по плаванию к Олимпийским играм 2021 и 2024 годов.

### **Главные задачи:**

1. Формирование мотивации кандидатов в сборную команду России по плаванию в процессе подготовки к Олимпийским играм 2021 и 2024 годов.
2. Отбор кандидатов в сборную страны из числа наиболее перспективных спортсменов, соответствующих параметрам модельных характеристик пловцов мирового уровня, способных составить конкуренцию членам основного состава.
3. Проведение централизованной подготовки в форме учебно-тренировочных мероприятий (УТМ) перспективных юных атлетов для участия в первенствах Европы и мира.
4. Оказание помощи личным тренерам в составлении многолетних/годовых планов подготовки спортсменов, подборе средств и методов организации тренировок, определение параметров величин и интенсивности тренировочных нагрузок спортсменов.

Для повышения эффективности Программы, начиная с 2021 г., вводится новый порядок, позволяющий существенно повысить оперативность, объективность и продуктивность отбора не попавших в состав главной сборной команды страны после окончания юниорского возраста спортсменов в целях обеспечения их адаптации к взрослому плаванию на мировом уровне.

Модернизация системы формирования ближнего резерва опирается на следующие **основные принципы**:

1. Приоритетный учёт подготовленности пловцов на основе соответствия текущей спортивной результативности «нормативной траектории» достижения рекордных спортивных результатов.

2. Учёт биологических закономерностей физического развития организма.

3. Ориентация на наиболее информативные и надежные показатели физической и функциональной подготовленности пловцов.

**Отбор осуществляется в три основных этапа:**

На **ПЕРВОМ** этапе осуществляется анализ протоколов официальных соревнований, на основе которого производится отбор по уровню спортивного результата пловцов, начиная с возраста 18 лет, в Программу.

На **ВТОРОМ** этапе проводится просмотрный сбор отобранных на первом этапе пловцов, в ходе которого осуществляется обязательное тестирование по стандартному протоколу с определением уровня подготовленности как при интегративной, так и при дифференцированной оценке основных компонентов физической и функциональной кондиций.

На **ТРЕТЬЕМ** этапе формируются составы учебно-тренировочных сборов на большой тренировочный цикл по результатам тестирования на просмотрном сборе.

Обязательное тестирование предусматривает оценку 18 показателей, отражающих морфологический, физический и функциональный статус организма спортсменов при безусловном **приоритете** показателя спортивной **результативности и её динамики**.

Оцениваемые показатели обрабатываются посредством специально разработанной компьютерной программы, обеспечивающей ранжирование и оценку всех вводимых показателей в соответствии с заданной шкалой и формирование банка данных.

На всех уровнях составы участников Программы обуславливаются исключительно уровнем подготовленности пловцов при безусловном приоритете показателя спортивной результативности, её динамики и соответствия «нормативной траектории» достижения рекордных результатов и определяются в зависимости от общего количественного лимита участников тренировочных мероприятий.

В результате для конкретного спортсмена разрабатывается эффективный тренировочный план, которым тренер руководствуется после завершения сборов.

Спортсмен в возрасте от 18 лет может стать участником просмотрového сбора Программы, если его лучший результат в индивидуальном виде плавательной программы, показанный на официальных соревнованиях всероссийского, регионального или муниципального уровня за последний календарный год соответствует нижеприведенным минимально допустимым значениям Таблицы очков Fina.

Возраст	Юноши (минимально допустимое значение)	Девушки (минимально допустимое значение)
18 лет	790	790
19-21 год	800	800
22 года	820	820
23-25 год	840	840

Кроме того, участниками программы «Переходный состав» могут стать по решению Тренерского совета отдельные участники программы «Я стану чемпионом!» в целях создания дополнительной конкурентной среды при реализации учебно-тренировочных мероприятий программы «Переходный состав».

В ходе реализации программ подготовки резерва сборной команды России по плаванию в ТЦ ВФП тренировочные сборы сопровождаются мероприятиями по повышению квалификации для прибывших тренеров и специалистов спортивного плавания, которые проводят:

Авдиенко Виктор Борисович – руководитель ТЦ ВФП, заслуженный тренер СССР и России; Чепик Сергей Геннадиевич – главный тренер сборной команды России по плаванию; Капкова Лидия Александровна – старший тренер юношеской и юниорской сборных команд России по плаванию, заслуженный тренер России; Прохоренко Виктор Валерьевич - старший тренер сборной команды России по плаванию, заслуженный тренер России; Сапрыкин Виктор Павлович – старший тренер сборной команды России по плаванию, заслуженный тренер России, Комаров Дмитрий Викторович - старший тренер сборной команды России по плаванию, руководитель целевых программ ВФП; Солопов Игорь Николаевич – руководитель КНГ сборных команд России, доктор биологических наук, профессор; Дубич Игорь Александрович – врач по спортивной медицине сборных команд России, кандидат медицинских наук.

Заявки на участие в Программе следует подавать по адресу электронной почты: **komarovfp@yandex.ru** в соответствии с прилагаемым образцом.

При получении вызова для участия в Программе перед приездом в учебно-тренировочный центр ВФП в г. Волгоград следует подготовить нижеследующие документы:

1. Справка о наличии отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР, проведенного не ранее 72 часов до прибытия на место
2. Заполненный образец нотариального согласия на сопровождение и заселение в гостиницу лица, не достигшего 14 лет или заполненный образец нотариального согласия на самостоятельное заселение в гостиницу лица, достигшего 14 лет
3. Заполненный образец согласия на обработку персональных данных (для совершеннолетних и несовершеннолетних лиц).

Консультации по телефону: +7 (964) 771-55-85 – Дмитрий Викторович Комаров, старший тренер целевых программ Всероссийской федерации плавания.

Спонсоры программ ВФП

