

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Сатурн»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУДО СШ «Сатурн»
от 28.04.2023 № 68

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТУ
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

по этапам спортивной подготовки:

**этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства**

Срок реализации программы: 4 года

г. Раменское
2023 год

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «плавание в ластах» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941¹ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – ФССП).

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, реализация духовных и физических возможностей, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «подводный спорт».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71469).

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «подводный спорт» – молодой вид спорта, находится в периоде интенсивного развития, что делает его более интересным и привлекательным для спортсменов. В подводном спорте большой потенциал для роста спортивных результатов заложен не только в возможности самосовершенствовании спортсмена, но и в возможности технического совершенствования спортивной экипировки.

Подводное плавание – широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимальному соотношению жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием в ластах гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. Но самое главное, чем привлекателен данный вид спорта, это то, что полученные навыки плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях.

Группы спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт»:

- плавание в ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах в длину, марафонский заплыв в ластах;
- акватлон, марафонский заплыв;
- подводное плавание;
- дайвинг, ныряние;
- подводное регби;
- ориентирование;
- апноэ.

Спортивные дисциплины вида спорта «подводный спорт» определяется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Спортивной школы «Сатурн» (далее - Учреждение), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «подводный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
ориентирование- упражнение «зоны»	146	001	1	8	1	1	Я
ориентирование- упражнение «звезда»	146	002	1	8	1	1	Я
ориентирование- упражнение «карта»	146	003	1	8	1	1	Л
ориентирование- упражнение «ориентеры»	146	004	1	8	1	1	Я
ориентирование-групповое упражнение	146	005	1	8	1	1	Я
ориентирование-групповое упражнение «карта»	146	006	1	8	1	1	Л
ориентирование-параллель	146	007	1	8	1	1	Я
плавание в классических ластах - 50 м	146	024	1	8	1	1	Я
плавание в классических ластах - 100 м	146	025	1	8	1	1	Я
плавание в классических ластах - 200 м	146	026	1	8	1	1	Я
плавание в классических ластах - 400 м	146	041	1	8	1	1	Я
плавание в классических ластах - эстафета 4x100 м - смешанная	146	042	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - 50 м	146	008	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - 100 м	146	009	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - 200 м	146	010	1	8	1	1	Я
плавание в ластах- 400 м	146	011	1	8	1	1	Я
плавание в ластах- 800 м	146	012	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - 1500 м	146	013	1	8	1	1	Я
подводное плавание - 100 м	146	014	1	8	1	1	Я
подводное плавание - 400 м	146	015	1	8	1	1	Я
ныряние в ластах в длину - 50 м	146	017	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - эстафета 4x50 м - смешанная	146	043	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - эстафета 4x100 м	146	018	1	8	1	1	Я
плавание в ластах - эстафета 4x200 м	146	019	1	8	1	1	Я
марафонский заплыв в ластах 6 км	146	020	1	8	1	1	Я
марафонский заплыв в ластах - эстафета 4x2 км - смешанная	146	022	1	8	1	1	Я
подводная охота	146	023	1	8	1	1	Л
апноэ - динамическое	146	031	1	8	1	1	Л

апноэ - динамическое в ластах	146	032	1	8	1	1	Л
апноэ - динамическое в классических ластах	146	016	1	8	1	1	Л
апноэ - 8 раз x 50 м	146	044	1	8	1	1	Л
апноэ - 16 раз x 50 м	146	037	1	8	1	1	Л
апноэ-квадрат	146	033	1	8	1	1	Л
апноэ - ныряние в глубину	146	038	1	8	1	1	Л
апноэ - ныряние в глубину по тросу	146	045	1	8	1	1	Л
апноэ - ныряние в глубину в ластах	146	039	1	8	1	1	Л
апноэ - ныряние в глубину в классических ластах	146	040	1	8	1	1	Л
апноэ - скоростное 100 м	146	021	1	8	1	1	Л
апноэ - статическое	146	034	1	8	1	1	Л
акватлон (борьба в ластах)	146	028	1	8	1	1	Я
дайвинг - комбинированное плавание	146	027	1	8	1	1	Я
дайвинг - ночной	146	035	1	8	1	1	Я
дайвинг – подъем груза	146	036	1	8	1	1	Я
дайвинг - полоса препятствий	146	030	1	8	1	1	Я
подводное регби	146	029	2	8	1	1	Я

Плавание в ластах имеет ряд дисциплин подводного спорта. Задача заключается в преодолении дистанции по поверхности или под поверхностью воды с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов. Снаряжение: плавательный костюм, маска, биласты или монопласты. Цель соревнований – преодоление различных по длине дистанций за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дисциплин, ряд которых проходит с использованием автономного дыхания.

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Ласты, трубка, маска имеют общее название - «Комплект No 1 пловца-подводника».

Кроме своего непосредственного предназначения, сделать плавание удобным и более быстрым, ласты и дыхательная трубка являются уникальными по воздействию на организм человека тренажерами, используемыми для профилактики и даже для лечения заболеваний. Соревнования проводятся на открытой воде.

Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно в процессе плавания без излишней нагрузки на позвоночник

и суставы. Кроме этого, ласты прекрасное профилактическое средство от плоскостопия.

Использование трубки оказывает оздоровительный эффект на органы дыхания. Дыхание через трубку стимулирует развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При использовании трубки исключаются резкие повороты головы в сторону при вдохе. Такие повороты практически неизбежны при обычном плавании и не приносят пользы шейному отделу позвоночника. Использование дыхательной трубки снимает напряжение в шейном отделе, что более пригодно для оздоровительного плавания. Дыхательная трубка исключает необходимость подъема головы и корпуса для вдоха, что дает возможность пловцу расслабиться, значительно экономить силы и проплывать более длинные дистанции.

Использование маски снижает риск аллергических проявлений и простудных заболеваний, возникающих при контакте воды со слизистой поверхностью носоглотки.

Плавание и тонизирует, и расслабляет, и поэтому является хорошим «лекарством» от бессонницы, депрессии и других нервных заболеваний. Но самое главное, чем привлекателен подводный спорт - это то, что полученные навыки являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях. Дети, как и взрослые, легко осваивают навыки плавания, если начинают обучение в ластах.

2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, требованиями техники

безопасности и обеспечением эффективности учебно-тренировочного процесса, таблица 1.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебного-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем, таблица 2.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходной, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебного-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении осуществляются в следующих формах: групповые; смешанные; теоретические; практические; восстановительные; медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование, промежуточная и итоговая аттестация; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; участие в соревнованиях различного ранга.

Обучающиеся старших возрастных групп спортивной подготовки должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике, таблица 3.

Учебно-тренировочный сбор (спортивно-оздоровительный лагерь) – это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением, проводятся учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) по планам спортивной подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов (спортивно-оздоровительный лагерь) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов (спортивно-оздоровительный лагерь).

Учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле, они могут проводиться по его завершению, чаще всего в заключительный период, так и в подготовительный период.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенности вида спорта «подводный спорт», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося, таблица 4.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности зависит от квалификации обучающегося, от этапа и года спортивной подготовки. Объем соревновательной деятельности может отличаться от запланированного.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВКС и правилам вида спорта «подводный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося, осуществляющие спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт» (далее – учебно-тренировочный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели в астрономических часах (60 минут).

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание учебно-тренировочного занятия в 21:00 часов.

Учебно-тренировочный процесс (учебно-календарный год) начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

В Учреждении используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно–тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно–тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные

мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, таблица 5.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая каникулярное время (период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, таблица 6.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

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

Индивидуальный план спортивной подготовки формируется тренером-преподавателем и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно учебно-тренировочным планом с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На всех этапах спортивной подготовки, в период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся могут заниматься в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующий условий:

- неперевышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- неперевышения единовременной пропускной способности спортивного объекта;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается руководителем Учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте в информационно—телекоммуникационной сети «Интернет».

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении учитывается:

- выполнения спортивных разрядов;
- объем недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- формирование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки;
- возможности перевода обучающихся из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки;

- в соответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся;

- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Форма воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств обучающихся, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный –тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы, таблица 7:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, для каждого этапа спортивной подготовки, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица 8.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2017 № 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 обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является не допущение 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.

На территории Российской Федерации в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга занимается независимое антидопинговое агентство РУСАДА.

На сайте РУСАДА можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включают мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждений).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Во время учебно-тренировочных занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения, а также должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Обучающиеся начиная с групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах.

На тренировочном этапе обучающиеся должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части;
- способностью находить ошибки и исправлять их во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- навыками проведения подготовительной части занятия с тренером-преподавателем;
- навыками участия в судействе. Осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведение протоколов соревнований;
- навыками ведения дневника самоконтроля спортсмена (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализ выступления в соревнованиях).

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны овладеть:

- умениями подбора основных упражнений для подготовительной части занятия и ее самостоятельного проведения под контролем тренера-преподавателя;
- навыками правильного показа техники специальных упражнений;

- знаниями и умениями обучения групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (до трех лет);
- умениями самостоятельного ведения конспектов учебно-тренировочных занятий для подготовительной, основной и заключительной частей.
- умениями самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки;
- судейскими навыками (принимать участие в судействе соревнований).

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых 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 званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Для прохождения обучения по Программе допускаются обучающиеся и лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «подводный спорт».

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (один раз в год) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое

состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу. По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность учебно-тренировочной нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающихся, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях. Дополнительные медицинские осмотры следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы спортивной подготовки, рекомендованной по результатам углубленного медицинского обследования. При необходимости внесение поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших учено-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Задачи текущих медицинских наблюдений:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы спортивной подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, педагогических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, таблица 9.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-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 учебно-тренировочных занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее 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.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

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 учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок.

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 учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-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.).

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце учебно-тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по спортивной дисциплине;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по спортивной дисциплине «плавание в ластах».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «подводный спорт» 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 «подводный спорт»;

- 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 обучения;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Московской области Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

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

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 «подводный спорт»;

- 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- 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).

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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, таблица 10.

Качество спортивной подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение учебно-тренировочного занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Аттестация в Учреждении представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации не следующий учебно-тренировочный год допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки

Контрольным и контрольно-переводным нормативам (испытания) по виду спорта «подводный спорт» допускаются обучающиеся и лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «подводный спорт».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) разработаны на весь период обучения в Учреждении с учетом уровня спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), их возраста, пола, а также особенности вида спорта «подводный спорт», таблица 11.

Задачами контрольных и контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающегося, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности по виду спорта «подводный спорт»;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка обучающихся высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) принимаются в начале (август - сентябрь месяц) и в конце учебно- календарного года (май — июнь месяц).

4. Рабочая программа по виду спорта «подводный спорт»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «подводный спорт» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

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

Общая физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам общей физической подготовки на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам специальной

физической подготовке относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на общую физическую и специальную физическую подготовку условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории специальной физической подготовки переходят в общую физическую подготовку.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена 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 обучающихся 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 совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Основные показатели выполнения программных требований:

На этапе начальной подготовки:

- сохранение у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Общая физическая подготовка:

- в группах начальной подготовки: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (ходьба, бег), подвижные игры, эстафеты;

- в учебно-тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениями), различные виды передвижения (ходьба, бег), упражнения с резиновыми амортизаторами, подвижные и спортивные игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка;

- в группах совершенствования спортивного мастерства: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке, два кувырка вперед; мост из положения лежа и из положения стоя; длинный кувырок; полушпагат; стойка на лопатках; кувырки назад; стойка на голове и руках; упражнения со скакалкой; прыжки в парах.

Легкоатлетические упражнения. Бег; бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, ходьба, прыжки. Прыжок в длину с места и разбега. Бег с ускорением и с изменением темпа движения. Многоскоки («олений бег»). Метание теннисного мяча, гранаты; толкание ядра.

Кроссовая подготовка. Кросс (30-90 минут в зависимости от возраста). Интенсивность упражнения – ЧСС до 130-150 уд/мин.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Игры и эстафеты на воде.

Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Гребля. Основные способы техники гребли.

Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый ходы, коньковые ходы передвижения. Торможение «плугом», подъем «лесенкой», «елочкой». 24 Лыжные прогулки от 60 минут до 90 минут. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Пловцам-подводникам

необходимо иметь хорошую подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность позвоночного столба, в тазобедренных и коленных суставах.

Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения, пружинящие и вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой, повороты, сгибания и разгибания, круговые движения. Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах. Дыхательные упражнения выполняются на месте и в движении. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация группировок на гимнастическом мате, кувырков, являющихся ведущими в подводном спорте (плавание в ластах и плавание в классических ластах). Упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения для совершенствования скоростных способностей и скоростной выносливости:

- интервальный метод; несколько отрезков по 25 м;
интенсивность – 90- 100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 40-60 секунд;
- интервальный метод; несколько отрезков по 50 м;
интенсивность – 90- 100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 60-90 секунд;
- интервальный метод; несколько отрезков по 12,5 м;
интенсивность – 90- 100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 15-20 секунд;
- переменный метод: 25 м с высокой интенсивностью + 25 м медленный темп передвижения + 25 м с высокой интенсивностью + 50 м темп передвижения (всего 400-600 м).

Основные упражнения на этапе начальной подготовки:

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь);
- передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.п.);
- различные упражнения, стоя на дне бассейна;
- погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание.
- подныривание, передвижения под водой;
- дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания;
- лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук;
- соскок в воду с низкого бортика, спад в воду из положения приседа или седа на бортик;

- упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Обучение плаванию при помощи ласт происходит сидя на скамейке или бортике бассейна, работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

Обучение плаванию при помощи ласт в воде:

- для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера-преподавателя;
- плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера-преподавателя;
- плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках;
- плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом руки вдоль туловища и вытянуты вперед;
- через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Основные показатели выполнения программных требований:

На учебно-тренировочном этапе:

- освоение основ техники в избранном способе плавания, динамика роста уровня общей физической и специальной физической подготовки и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Физическая подготовка пловца-подводника на суше:

1) задача физической подготовки пловца-подводника – общая физическая подготовка как фундамент для будущей специализации;

2) средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для восстановления сил и гибкости. Перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена-подводника. Организация и проведение специальной подготовки, направленной на совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической подготовки для различного пола, возраста, квалификации спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя:

- спортивная честь и культура поведения спортсмена, воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости;
- психологическая подготовка юного спортсмена, понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. д.
- состояние оптимальной готовности спортсмена к старту, бойцовские качества;
- правила соревнований по видам подводного спорта;
- правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте, специфика организации соревнований по виду спорта «подводный спорт».

Специальная физическая подготовка на суше.

1) имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п;

2) плавательная подготовка 1-го и 2-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включает изучение техники спортивного плавания, что создает условия для положительного переноса навыка при обучении техники подводного спорта, который значительно повышает эффективность тренировочного процесса;

3) плавательная подготовка 4-го и 5-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включает технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большей амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность с учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивиду.

4.1.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Основные показатели выполнения программных требований:

На этапе спортивного совершенствования:

- выполнение нормативов спортивного разряда «Кандидат в Мастера спорта»;
- рост уровня общего специального физического развития и функционального состояния организма;
- выполнение обучающимися, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых подводнику, совершенствование техники плавания в ластах по подводному спорту, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение

объема, морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, перевод по этапам подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлено на изучение, таблица 12:

На этапе начальной подготовки:

- истории возникновения вида спорта и его развития;
- физической культуры – как средства физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенических основ физической культуры и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливания организма;
- самоконтроля в процессе занятий физической культуры и спортом;
- теоретических основ обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретических основ судейства. Правила вида спорта.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- роли и места физической культуры в формировании личностных качеств;
- истории возникновения олимпийского движения;
- режима дня и питание обучающихся; - физиологических основ физической культуры;
- учета соревновательной деятельности, самоанализа обучающегося;
- теоретических основ технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологической подготовки;
- правил вида спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Олимпийского движения. Роли и места физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- профилактики травматизма. Перетренированность / нетренированность;
- подготовки обучающегося как многокомпонентного процесса;
- спортивных соревнований как функционального и структурного ядра спорта;
- восстановительных средств и мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» основаны на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся и лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта «подводный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «подводный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные группы обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки формируются в начале сентября каждого учебно-календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего учебно-календарного года.

Обучающиеся, успешно освоившие Программу первого года этапа начального подготовки, переводятся на этап начальной подготовки второго года обучения при сдачи контрольно-переводных нормативов.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и контрольных нормативов в группы учебно-тренировочных этапов, а дети, которые прошли обучение

начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками.

Группы совершенствования спортивного мастерства комплектуются из обучающихся, успешно окончивших спортивную подготовку в группах учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Количество вакантных бюджетных мест для прохождения спортивной подготовки объявляется публично, в том числе через официальный Интернет-сайт Учреждения.

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 спортивной дисциплине «подводный спорт».

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение реализующую данную Программу должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, таблица 13;
- обеспечение спортивной экипировки, таблица 14;
- 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требование к кадровому составу Учреждения реализующую Программу:

- укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда

России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения с целью присвоения квалификационных категорий. С целью профессионального роста тренеры-преподаватели используют: дополнительное профессиональное образование (программа повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; формирование профессиональных навыков через наставничество; использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Требования безопасности учебно-тренировочных занятиях

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и тренировочных спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочное занятие с группой.

Допуск к учебно-тренировочным занятиям в бассейнах и тренировочных спортивных залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку групп перед учебно-тренировочными занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к учебно-тренировочным занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя;
- подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к учебно-тренировочным занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;

- выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца учебно-тренировочных занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

- присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается;

- группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна;

- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;

- при наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить учебно-тренировочное занятие;

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающим толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы учебно-тренировочных занятий и отдыха, правила личной гигиены.

Тренер-преподаватель ведет журнал учета работы тренера-преподавателя (в нем отмечается посещаемость, годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях, имеются адреса проживания обучающихся, номера телефонов родителей обучающихся). Журнал ежемесячно проверяется методическим отделом Учреждения.

На каждое учебно-тренировочное занятие тренер-преподаватель должен иметь план (конспект) учебно-тренировочного занятия, в котором указаны: дата и место проведения, задачи, содержание учебно-тренировочного занятия (комплексы упражнений), средства и методы тренировки, дозировка, интенсивность, необходимое оборудование инвентарь.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2017 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1224 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

8. Аслезов С.А., Добров А.А., Внуки Нептуна :[Спортсмены-подводники.Моск. энергет. ин-та]. - Москва: Сов. Россия, 1964. - 94 с. : ил.; 20 см.

9. Маунтин А., Подводное плавание : Руководство / Алан Маунтин; [Пер. с англ.: А.А. Резинин, Ю.Л. Амченков]. - М.: Интербук-бизнес, 2000. - 159,[1] с.: цв. ил. ; 29 см. - Предм. указ.в конце кн.

10. Мясникова Т. И., Дисциплины подводного спорта и история их развития : учебное пособие: для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» / Т.И. Мясникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Екатеринбург : Ажур, 2016. - 102, [1] с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 95-96 (22 назв.).

11. Леонтьева Г.С., Функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов-подводников: (По данным электроэнцефалографии) :Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : (761) / Центр. науч.-исслед. ин-т курортологии и физиотерапии. - Москва, 1970. - 29 с. - Список работ авт.: с. 28-29 (14 назв.).

12. Орлов Д. В., Англо-русский, русско-английский подводный словарь аквалангиста = English-RussianRussian-EnglishdivingDictionaryforScuba-Divers: [Около 2500 слов, терминов и фраз] / Орлов Д.В. - М.: Рус. ун-т, 2000. - 109 с. : ил.; 19 см.

13. Орлов Д. В., Сафонов М. В., Акваланг и подводное плавание / Орлов, Д.В., Сафонов, М.В. - М. : Подвод. клуб МГУ EDDA, 1998. - 287 с., [7] л. цв. ил.: ил.; 23 см. - Библиогр.: с. 285.

14. Печатин А.А., Фадеев В.Г., Суровикин В.Д., Человек под водой. - Москва: Изд-во ДОСААФ, 1967. - 336 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 330-332 (61 назв.).

15. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. специалистов подводного спорта (8-9 мая 2005, г. Красноярск) / [под общ. ред. д.б.н., проф. О.Н. Московченко]. - Красноярск:СибГАУ, 2005. - 168 с.: ил., портр.; 26 см. - Библиогр. в конце ст.

16. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции, 11-12 сентября 2007 года. - Москва: Светотон, 2009. - 208 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр. в конце ст.

17. Смирнов Ю.А., Подводный спорт в СССР : (Попул. очерк). - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1964. - 63 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 62.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	от одного года обучения	2-3	7	от 12 до 24
	свыше одного года обучения		8	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	3-5	9	от 10 до 20
	свыше трех лет		12	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		12	от 4 до 8

Таблица № 2

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему
учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6-8	12-14	16-18	20-22
Общее количество часов в год	312	312-416	624-728	832-936	1024-1144

Таблица № 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3-х суток, но не более 2 раза в год

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
контрольные	1	2	4	6	9
отборочные	-	1	2	2	3
основные	-	-	2	4	4

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25
Специальная физическая подготовка(%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-8	6-10
Техническая подготовка(%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	-	-	3-9	6-9	6-15
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствов ания спортивного мастерства
		НП-1	НП-2 НП-3	УТГ-1 УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6-9	12	14	16-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3			4
		Наполняемость групп (человек) (минимальное- максимальное наполняемость групп)					
12-24		10-20			4-8		
1.	Общая физическая подготовка	180	168-230	286	314	250-260	150-187
2.	Специальная физическая подготовка	63	72-100	198	206	255-267	485-506
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	8	14	33-37	63-69
4.	Техническая подготовка	62	62-74	86	134	200-242	180-196
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	32	36	50-80	96-114
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3-4	6	8	10-12	14-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4-4	8	16	34-38	52-58
Общее количество часов в год		312	312-416	624	728	832-936	1040-1144

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Дни здоровья, проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма и тд.)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	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
3.3.	Формирование чувство гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы, показательные	В течение

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	года
--	--	---	------

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбе с ним**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидоп
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Таблица 9

Восстановительные средства

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики подводного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебнотренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка (подготовительная часть). Самомассаж. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин. 5-7 мин. 3 мин. саморегуляция
10-20 мин. 5-7 мин. 3 мин. саморегуляция	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе учебно-тренировочного занятия 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебнотренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы,	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные	8-10 мин.

	лимфатической системы, восстановление тканевого обмена	упражнения, душ теплый/прохладный	
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин. 5 мин. саморегуляция
В середине микроцикла, во время соревнований и в выходной день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла,	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия – ежедневно 1 раз в 7 дней
В процессе учебно-тренировочного года	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты (контрольные и контрольно-переводные нормативы)	Протокол	Форм, разработанная Организацией и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
2	Собеседование	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводиться при отборе детей на этапы спортивной подготовки, также одаренных и способных детей перешедших их других видов спорта
4	Другие	Устанавливаются Организацией самостоятельно	

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более			
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4	10	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	120	115
Нормативы специальной физической подготовки						
5	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее			
			3,5	3	3,5	3

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		Уровень спортивной квалификации	
					Период обучения на этапах спортивной подготовки	
			юноши	девушки	до трех лет	свыше трех лет
Нормативы общей физической специальной подготовки					Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный
1	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5		

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	разряд»
			+2	+3		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120		
Нормативы специальной физической подготовки						
5	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее			
			4,0	3,5		

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 «подводный спорт»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		Уровень спортивной квалификации
			юноши	девушки	
Нормативы общей физической специальной подготовки					Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
1	Бег на 1500 м	мин,с	не более		
			8,05	8,29	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18	9	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+6	
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			8,7	9,4	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	145	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			32	28	
Нормативы специальной физической подготовки					
8	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		
			5,3	4,5	

Таблица 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая 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/неотренированность	≈ 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 как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая 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.

**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	15
3	Доска информационная	штук	2
4	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
5	Ласты для плавания	пар	12
6	Маска для плавания	штук	12
7	Свисток	штук	4
8	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
9	Термометр для воды	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	15
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
13	Секундомер электронный	штук	8
14	Скамейка гимнастическая	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения(на одного) обучающегося	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количеств о	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количеств о	срок эксплуатаци и (лет)
1	Дыхательная трубка для плавания	штук	-	-	1	1	1	1
2	Ласты для плавания	пар	-	-	1	1	2	1
3	Маска для плавания	штук	-	-	2	1	2	1
4	Моноласта для плавания	штук	-	-	1	1	2	1