

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ВОСТОК»

**Согласована**  
решением педагогического совета  
МБУДО СШОР «Восток»  
Протокол от 21 мая 2025 г. № 2



**Утверждаю**  
Директор МБУДО СШОР «Восток»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Кондратьев  
Приказ от 21 мая 2025 г. №1-137/1

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

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:  
Подчуфарова Л.И. –  
заместитель директора по УМР,  
Осокина М.М. –  
инструктор-методист,  
Елисеев А.Н. –  
тренер-преподаватель

город Тула  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3. Характеристика вида спорта «подводный спорт»	5
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
<b>III. Система контроля</b>	32
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2. Оценка результатов освоения Программы	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	34
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «подводный спорт»</b>	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2. Виды спортивной подготовки	48
4.3. Учебно-тематический план	53
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	58
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы	61
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	62

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «подводный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 941 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– 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»;

– 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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1224 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной

подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Устав МБУДО СШОР «Восток»;

- другие правовые акты в области спорта и образования.

Программа является нормативным локальным актом МБУДО СШОР «Восток», регламентирующей соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

1.3. **Подводный спорт** - вид спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

Самым зрелищным и признанным международным олимпийским комитетом (МОК) направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для

дыхания, а также ласты или моноласты.

**Плавание в ластах** - вид дисциплины **подводного спорта**. Плавание в ластах – движение спортсмена по поверхности воды или под водой. Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время. Соревнования по плаванию в ластах проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых) и открытых водоемах. Группа спортивных дисциплин подводного спорта «плавание в ластах», включает следующие спортивные дисциплины:

- Плавание в ластах - плавание в ластах (моноласте) по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;
- Подводное плавание - плавание в ластах (моноласте) под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга);
- Ныряние в ластах в длину-плавание в ластах (моноласте) под водой при произвольной задержке дыхания;
- Плавание в классических ластах-плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;
- Марафонские заплывы в ластах- плавание в ластах (моноласте) на открытой воде на длинные дистанции.
- Соревнования по плаванию в ластах проходят в следующих спортивных дисциплинах:
  - плавание в классических ластах - 50, 100, 200 м, 400 м
  - плавание в ластах (моноласте) - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м
  - подводное плавание – 100, 400 м
  - ныряние в ластах в длину - 50 м
  - плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 100 м)
  - плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 200 м)
  - марафонский заплыв в ластах-эстафета (4 чел. x 2 км) смешанная
  - марафонский заплыв в ластах 6 км
  - марафонский заплыв в ластах 6 км

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. МБУДО СШОР «Восток», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастными границами лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 01 января по 31 декабря) исходя из

астрономического часа;

- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность по Программе в МБУДО СШОР «Восток» осуществляется на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

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

Этапы спортивной подготовки для планирования и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в Программе спортивной подготовки.

Правила приема лиц в МБУДО СШОР «Восток» определяются учредителем в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в Уставе МБУДО СШОР «Восток» и (или) локальном нормативном акте.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 7 лет, и лица старше 7 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической подготовки, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 12 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 3 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 9 лет, и лица старше 9 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам, общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 12 лет, и лица старше 12 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам, общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может

проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 13 лет, и лица старше 13 лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам, общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 (человек)	
			Мин.	Мак.
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
Этап начальной подготовки	3	9	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице №2 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-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 тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-832	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, таблица №4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»					

Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	-	2	4	4	4

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих 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 строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП, таблица № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в

структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53	50-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-9	6-9	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУДО СШОР «Восток», 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности влжжных гонках.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## 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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6	6-8	12-16		16-18		20-24		24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1,5-2	2	3		3		4		4-5			
		Наполняемость групп											
		12/15	12/15	10/12		10/12		4		2			
		1.	Общая физическая подготовка	142	182	166	220	268	358	233	253	208	187
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	72	96	174	233	233	253	428	599	624	849
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	12	17	42	66	72	75	87	116
4.	Техническая подготовка	42	62	56	75	116	150	191	215	166	200	200	266
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	10	11	25	28	32	34	38	39
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	10	11	25	28	31	33	37	38
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	10	11	25	28	31	33	37	39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	4	8	14	15	17	20	25	33
9.	Инструкторская практика	1	2	3	4	6	8	8	9	10	13	13	17

10.	Судейская практика	1	1	3	4	6	8	8	9	10	12	12	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	3	4	9	14	16	17	21	25	33
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	2	3	4	8	14	16	18	21	25	34
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

2.5. Календарный план воспитательной работы является обязательным структурным элементом Программы и направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Оценить состояние воспитательной работы — это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов. Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности обучающегося, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков обучающегося целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, научных работников, практические дела и поступки обучающихся, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных обучающихся и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Успешность воспитания юных лыжников-гонщиков во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания,

чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом программы.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся 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 допинг-контроля 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 недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав

препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Викторина «Честный спорт» или веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

	4. Совместные мероприятия по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Распространение брошюр по антидопингу среди родителей.  Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров-	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Викторина «Честный спорт»	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях региона
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – этонепотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение

### *Определение терминов*

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период

– любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

#### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по подводному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучаемых массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по подводному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучаемыми массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по подводному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом возраста и квалификации обучающегося.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в лыжных гонках терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучаемых массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими лыжниками, выявлять ошибки

и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время спортивной подготовки в группах учебно-тренировочного этапа необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики, обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Занимающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

Таблица № 9

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

			мастерства	мастерства
	До трех лет	Свыше трех		
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+		
Помощь в организации учебно-тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+		
Общие положения о соревнованиях по подводному спорту	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах (классический и свободный стили)		+	+	+
Особенности судейства	+	+	+	+
Судейство соревнований		+	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.		+	+	+

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат) фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ЭССМ и ЭВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Тульской области по лыжным гонкам;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп ЭНП и УТЭ; а также групп ЭССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Тульской области по лыжным гонкам);
  - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
  - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки;
  - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
  - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;
  - контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно- тренировочным занятиям начиная с учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер - компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно- тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучаемых, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, норма — и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую 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.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

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.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №10.

Таблица №10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Применение гигиенических средств	В течение года
----------------------------------	----------------

### III. Система контроля

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

3.1.1. 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, начиная со второго года;
- 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).

3.1.2. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШОР «Восток», 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт». Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 11-14.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/юн иоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/юн иоры	девочки/ девушки/ юниорки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

	скамьи)					
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической  
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного  
мастерства по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

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

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой

для планирования нагрузок в годичном цикле.

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 спортсмена 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.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «подводный спорт» в МБУДО СШОР «Восток» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий, таблицы №15- №26.

**Таблица №15** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Общая физическая подготовка	11	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>142</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	<b>46</b>	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
4.	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>42</b>	
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												1	<b>1</b>	
9.	Инструкторская практика	1												<b>1</b>	
10.	Судейская практика			1										<b>1</b>	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия									1				<b>1</b>	
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>	
Общее количество часов в год		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>234</b>	

**Таблица №16** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	14	15	14	15	15	16	15	16	16	14	16	16	<b>182</b>

2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										1			<b>1</b>
9.	Инструкторская практика					1					1			<b>2</b>
10.	Судейская практика			1										<b>1</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия							1						<b>1</b>
12.	Восстановительные мероприятия				1									<b>1</b>
	Общее количество часов в год	<b>26</b>	<b>312</b>											

*Таблица №17 Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группа этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	13	13	14	13	13	15	14	15	16	<b>166</b>
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	6	4	7	5	6	6	6	4	6	6	<b>72</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1						1	1	1	<b>6</b>
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	<b>56</b>

5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										1		1	2
9.	Инструкторская практика	1			1								1	3
10.	Судейская практика		1	1							1			3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1										1		2
12.	Восстановительные мероприятия				1				1					2
Общее количество часов в год		<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

**Таблица №18** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки свыше года (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	19	19	19	19	18	18	18	18	<b>220</b>
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1				1	1	1	1	<b>8</b>
4.	Техническая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	<b>75</b>
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные	1		1									1	<b>3</b>

	мероприятия (тестирование и контроль)													
9.	Инструкторская практика		1		1						1	1		<b>4</b>
10.	Судейская практика	1	1							1		1		<b>4</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1									1		1	<b>3</b>
12.	Восстановительные мероприятия						1	1	1					<b>3</b>
	Общее количество часов в год	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

*Таблица №19 Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (12 часов в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	23	23	23	23	22	22	22	22	<b>268</b>
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	<b>174</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	10	<b>116</b>
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	<b>10</b>
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	<b>10</b>
7.	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			1					1			1	<b>4</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1							1	1	1	<b>6</b>
10.	Судейская практика		1	1	1						1	1	1	<b>6</b>

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1				1	1					4
12.	Восстановительные мероприятия					1	1	1	1					4
Общее количество часов в год		<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>624</b>

*Таблица №20 Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет (16 часов в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	29	30	30	30	29	30	30	30	30	30	30	30	<b>358</b>
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	<b>233</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	1		1	2			1	2	3	<b>17</b>
4.	Техническая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	<b>150</b>
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	<b>11</b>
6.	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>11</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					1		1	2	<b>8</b>
9.	Инструкторская практика		1	1	1	1				1	1	1	1	<b>8</b>
10.	Судейская практика	1	1	1	1				1	1	1	1		<b>8</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1				1	1	1	1	<b>9</b>
12.	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1			<b>8</b>
Общее количество часов в год		<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>832</b>

**Таблица №21** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	19	19	19	<b>233</b>
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	<b>233</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>42</b>
4.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	<b>191</b>
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	<b>25</b>
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>25</b>
7.	Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			3				2	3			3	<b>14</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1				1	1	1	1		<b>8</b>
10.	Судейская практика		1	1	1	1				1	1	1	1	<b>8</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	<b>14</b>
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	<b>14</b>
	Общее количество часов в год	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>832</b>

**Таблица №22** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

1.	Общая физическая подготовка	21	20	20	20	21	22	22	22	22	21	21	21	<b>253</b>
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	21	21	21	20	20	20	21	21	22	22	<b>253</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	<b>66</b>
4.	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	<b>215</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	<b>28</b>
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	<b>28</b>
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	<b>28</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1	2	3				3		3	3	<b>15</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1				1	1	1	<b>9</b>
10.	Судейская практика	1	1	1	1	1				1	1	1	1	<b>9</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2					2	2	2	2	<b>16</b>
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2		2	3	3		2			<b>16</b>
Общее количество часов в год		<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

**Таблица №23** Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	17	17	<b>208</b>
2.	Специальная физическая подготовка	36	36	36	36	35	35	35	35	36	36	36	36	<b>428</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>

4.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	<b>166</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	<b>32</b>
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	<b>31</b>
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	<b>31</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2		2			2	2	2	2	2	<b>17</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	<b>10</b>
10.	Судейская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	<b>10</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	1		3	3		1		2	2	<b>17</b>
12.	Восстановительные мероприятия	2	2		2	2	3	3	3		1			<b>18</b>
Общее количество часов в год		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

*Таблица №24 Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	<b>187</b>
2.	Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	49	<b>599</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	<b>75</b>
4.	Техническая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17	<b>200</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	<b>34</b>
6.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	<b>33</b>
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	<b>33</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	3	3					3	1	3	3	<b>20</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>

10.	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	<b>21</b>
12.	Восстановительные мероприятия		2		1	4	4	4	4				2	<b>21</b>
Общее количество часов в год		<b>104</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

*Таблица №25 Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	<b>125</b>
2.	Специальная физическая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	<b>624</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	<b>87</b>
4.	Техническая подготовка	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17	<b>200</b>
5.	Тактическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	<b>38</b>
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	<b>37</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	3	3	2			2	2	2	3	3	<b>25</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>13</b>
10.	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	<b>25</b>
Общее количество часов в год		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

*Таблица №26 Примерный план-график распределения часов для обучающихся*

*в группах этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	15	15	15	15	<b>183</b>
2.	Специальная физическая подготовка	71	71	71	71	71	70	70	70	71	71	71	71	<b>849</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	<b>116</b>
4.	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	23	23	22	22	22	<b>266</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	<b>39</b>
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	<b>38</b>
7.	Психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	<b>39</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	<b>33</b>
9.	Инструкторская практика	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	<b>17</b>
10.	Судейская практика	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	<b>17</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	<b>33</b>
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	<b>34</b>
Общее количество часов в год		<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>140</b>	<b>139</b>	<b>1664</b>

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

**Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.**

Общая физическая подготовка является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного

отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена.

Форма занятий по общей физической подготовке - групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на общую физическую подготовку отводится 50%. для достижения высоких результатов в плавании в ластах существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силовой выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка пловца-подводника направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания в ластах и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов-подводников, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- в группах начальной подготовки: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
- в учебно-тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощений), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.
- в группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, гребля.

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

#### Акробатические упражнения

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекаты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Соединение нескольких кувырков вперёд подряд. Стойка на голове и руках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в парах и т.д.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывание голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Элементы спортивной ходьбы. Метание теннисного мяча, гранаты. Толкание ядра.

#### Кроссовая подготовка

Бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста)

#### Подвижные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега прыжков и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Игры, эстафеты и развлечения на воде.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

#### Гребля

Основные способы техники гребли. Гребля в свободном темпе.

#### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах – основа высоких спортивных результатов.

Для подготовки пловца-подводника разработана методика развития специальных физических качеств. Особенно широко применяются различные тренировочные средства, способствующие повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба;

Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность – позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; 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. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращения», являющихся ведущими в плавании.

Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.

Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином.

Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;

- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

#### Плавательная подготовка

Основные упражнения на начальном этапе плавательной 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)

Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

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.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50 м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 x 300 или 400 м, отдых 1,5—2 мин; 2—4 x 200 м, отдых 1 мин;

«горки» основным способом типа: 200 м + 150 м + 100 м + 150 м + 200 м –

всё с отдыхом в 1 мин

— на 1-2-ом годах обучения; «горки» типа: 300 м + 200 м + 100 м + 200 м + 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2 x 800 м, отдых 2 мин.; 2 x 400 м, отдых 1 мин, 2-4 x 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10 x 200 м, отдых 30—60 с, 8 x 300 или 6 x 400 м, отдых 1 мин; 6 x 600 или 4 x 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м + 200-300 м + 100- 500 м + 200 м + 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5-м году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 x 25 м или 8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5x100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха

10-20 с, 8 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах обучения; 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10—20 с, 10 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т-е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) — на 5-м году обучения.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 x (25 м + 75 м на спине свободно) или 400 м в виде 4 x (75 м свободно + 25 м сильно) — на 2-м году обучения; 800 м в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и мощной работой ластой +50 м с повышением темпа и сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 x (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро + 50 м свободно с умеренной интенсивностью +

25 м на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 x (25 м сильно + 25 м на боку с умеренной интенсивностью + 25 м на быстро + 25 м на боку с умеренной интенсивностью) — на 3-4-ом годах обучения; 1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто мощным гребком + 25 м быстро, с сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м в виде 8 x (25 м свободно + 25 м в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 6 x (50 м с умеренной интенсивностью + 25 м с максимальной скоростью + 25 м) – на 5-м году обучения.

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются в ластах и моноластах.

#### **4.1. Учебно-тематический план**

Знание теоретических основ планирования, управления учебно-тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике

являются для тренера-преподавателя обязательным.

Таблица № 27 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 культурой 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:	~ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принцип ыспортивной 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 соревнований 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 и. 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	---	--

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» основаны на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 28, № 29);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 30);
- 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.

Таблица № 28

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный	штук	2
11.	Секундомер электронный	штук	8
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Термометр для воды	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «ныряние», «апноэ», «акватлон», «подводное регби», «марафонский заплыв»			
14.	Доска для плавания	штук	15

Таблица № 29

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15

	газовой смеси (5 л)											
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15	
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15	
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5	

Таблица № 30

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов МБУДО СШОР «Восток» в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы** включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

**Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»  
«Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1224  
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 941  
Хроменкова Е. В., Тычина Е. Г., Полячок Л. Н., Корж Е. М. Педагогический контроль в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов. Практическое пособие – Минск, РНПЦ спорта, 2020  
Давыдов В. Ю, Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов, Советский спорт, 2014  
Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху: Советский спорт, 2012  
Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009  
Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - М.: Советский спорт, 2008  
Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности - 4 изд., исправл. и допол. - М.: Советский спорт, 2008  
Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004  
Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003  
«Плавание». Учебник для вузов под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. - М.: Физкультура и спорт, 2001  
Булгакова. Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой - М.: Физкультура и Спорт, 2000  
Плавание». Под редакцией Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000  
Булгакова Н.Ж. «Подводный спорт» - М.: Физкультура и Спорт, 1999  
Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986  
Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1985  
Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: Физкультура и Спорт, 1980  
«Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим» В.Ю. Давыдов; Москва, Советский спорт; 2007  
Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание; Лафлин Т., Делвз Д. 2011 год: Издательство: Манн, Иванов и Фербер

Восток - Россия - Запад. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы междунар. научно-практ. конф. специалистов подводного спорта (5-6 мая 2010, г. Красноярск)/ под общ. ред.

**Интернет-ресурсы:**

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org> e:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация подводного спорта России – <http://www.ruf.ru>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/> ФГБУ

«Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Министерство спорта Тульской области - <http://www.sport.tularegion.ru/>

Министерство образования Тульской области -

<https://www.education.tularegion.ru/>

Управление физической культуры и спорта администрации города Тулы -

<http://www.спорт71.рф/>

Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области -

<http://www.csp-71.ru/>

РОО «Федерация подводного спорта Тульской области» - <http://www.ruf.ru>

