Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»

Кемерово, 2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»

Разработчики программы:
Сбитнев О.В.,
тренер-преподаватель
Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Цели, задачи программы, планируемые результаты	5
2.	**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	**Система контроля**	**25**
3.1.	Мероприятия по отбору спортсменов	25
3.2.	Оценка результатов освоения программы	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	27
4.	**Характеристика содержания программы спортивной подготовки**	**32**
4.1	Содержание теоретической подготовки	32
4.2.	Содержание практических занятий	36
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**41**
6.	**Условия реализации программы**	**41**
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	41
6.2.	Кадровые условия реализации программы	44
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	44
7.	**Список литературы**	**45**
	Приложения	**47**
	Приложение 1. Словарь специальных терминов по виду спорта «подводный спорт»	48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке; разработана, согласно требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса:

- Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 941;
- Федеральному закону «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021. г. № 127-ФЗ;
- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 127 - ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжению Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» от 24.11.2020 г. № 3081-р;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;
- Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22.02.2022 г.;
- Постановлению Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
- Закону «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- положений и законодательных актов, постановлений распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ;
- локальных актов спортивной школы - устава, правил внутреннего трудового распорядка,инструкций по технике безопасности и пр.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: подготовка обучающихся к высшим спортивным достижениям на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике избранного вида спорта.
2. Содействовать развитию двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Формировать морально-волевые качества спортсмена.

Результатом реализации Программы является

на этапе начальной подготовки:

- устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;
- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний);

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ССМ;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- применение
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» - не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ВСМ;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний по теоретической, технической, тактической и психологической подготовке; совершенствование физической подготовленности обучающихся;
- знание социальных функций в спорте; понимание задач физического, нравственного, патриотического воспитания в спорте;
- знание и применение восстановительных средств и мероприятий, современных технологий спортивной тренировки для достижения спортивного результата;
- соблюдение обучающимися режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях в образовательных учреждениях;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- углубление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» - не реже одного раза в два года»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация обучающимся высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся подводным плаванием в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся подводным плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся подводным плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся подводным плаванием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5лет

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с ФСС подготовки по виду спорта плавание – 7 лет.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Для спортивных дисциплин: плавание в ластах, плавание в классических ластах			
этап начальной подготовки	3	7	12-24
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-20
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	12	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	2-4
Для спортивных дисциплин: подводное плавание			
этап начальной подготовки	3	10	12-24
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-20
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	2-4
Для спортивных дисциплин: ныряние			
этап начальной подготовки	3	12	12-24
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	14	10-20
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	15	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	2-4

Для спортивных дисциплин: апноэ			
этап начальной подготовки	1	18	12-24
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	19	10-20
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	21	4-8
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	21	2-4

2.2. Объем программы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет:

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

Требования к объему тренировочного процесса. Тренировочный процесс в Спортивной школе является непрерывным и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4 недели летнего периода, самостоятельной подготовки по заданиям тренера и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Согласно ФСС по виду спорта «подводный спорт» к настоящей программе выполняются следующие требования к:

- объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»;
- перечню тренировочных мероприятий;
- объем тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		**тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**этап совершенствования спортивного мастерства**	**этап высшего спортивного мастерства**
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	16	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	832	936	1248	1664

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "подводный спорт", а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

На самостоятельную подготовку отводится 10-12 % в период праздничных дней, отпуска тренера-преподавателя, а также на этапах ССМ и ВСМ.

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

К основным **формам спортивной подготовки** относятся:

- **общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.
- **специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.
- **техническая подготовка** - процесс обучения 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, тренировочного процесса 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.

На разных этапах спортивной подготовки применяются следующие **формы организации учебно-тренировочного процесса**:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия
- работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп)
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская практика

- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование.

Основными **видами тренировочных мероприятий** являются:

1) тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) *специальные тренировочные мероприятия:*

- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осущеатвляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам - без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно** (количество суток)			
		Этап НП	Этап СС	Этап ССМ	Этап ВСМ
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 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов	Наполня-емость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	до года	12	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	свыше года	12	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	10	16	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд
ТГ	2 год	10	16	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	10	16	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	10	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	10	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	весь период	4	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	весь период	2	32	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива МС

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ пп	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца-подводника. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловца - подводника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца-подводника необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "подводный спорт";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных,

всероссийских и, международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
для спортивных дисциплин: 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
для спортивных дисциплин: ныряние, подводное плавание						
контрольные	1	3	4	6	9	9
отборочные	-	1	2	2	3	3
основные	-	1	2	4	4	4
для спортивных дисциплин: апноэ						
контрольные	-	-	3	4	8	8
отборочные	-	-	2	2	3	3
основные	-	-	1	4	4	4

Классификация нагрузок. Величина тренировочных нагрузок определяется частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; общим объемом работы, и интенсивностью, и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта: подводное плавание. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-ой день, а величины его не очень большие.

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на

тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое врабатывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера-преподавателя помогает выстроить индивидуальную траекторию развития молодого пловца-подводника. Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у пловца чувства самостоятельности и ответственности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

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

Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка составляет от 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до трех лет	свыше трех лет		
	недельная нагрузка в часах					
	6	8	16	18	24	32
	продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	наполняемость групп (человек)					
	15	15	12	12	6	4
Общая физическая подготовка (ОФП)	180	224	348	313	246	190
Специальная физическая подготовка (СФП)	60	98	232	313	587	795
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	32	58	108
Техническая подготовка	60	78	150	199	183	274
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	40	43	121	190
Инструкторская и судейская практика	6	8	12	14	20	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	21	22	33	74
Всего часов	**312**	**416**	**832**	**936**	**1248**	**1664**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53	50-55
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	4-8	6-10	6-10
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-9	6-9	6-15	6-15
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает высоким воспитательными возможностями. Реализация программы спортивной подготовки предполагает, что наряду с учебно-тренировочными мероприятиями запланированы обучающиеся принимают участие в событиях, мероприятиях, праздниках, имеющих воспитательный характер.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Профориентационная деятельность				
1.1.	Подготовка обучающихся к выбору своей будущей профессиональной деятельности	- просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня; - проведение бесед и практических занятий с обучающимися по развитию инструкторских и судейских навыков; - участие в соревнованиях различного уровня; - беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях	сентябрь, апрель	тренеры-преподаватели

		спортом»; - встреча с заслуженными тренерами СССР и РФ; - посещение городского музея спорта		
2. Здоровьесбережение				
2.1.	Основы безопасности жизнедеятельности	Конкурс рисунков «Водитель - сохрани мне жизнь!» Инструктаж обучающихся по БДД Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний, осенне-зимний период. Беседы с учащимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	сентябрь, январь, май	тренеры-преподаватели
	Антитеррористи-ческая безопасность	Антитеррор (беседы с ответственным за антитеррористическую безопасность) Тренировочные мероприятия по эвакуации учащихся и сотрудников.	согласно плану	зам.директора по БЖ
	Пожарная безопасность	Тема: «Пожар». Проведение инструктажей безопасности при занятиях в спортивном зале Конкурс рисунков «Правила пожарной безопасности»	февраль	тренеры-преподаватели
	Охрана здоровья	Беседа «Как сдать нормы ГТО» Организация и проведение диспансеризации спортсменов школы Комплектование аптечки первой медицинской помощи Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся Проведение бесед о здоровьесберегающей культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	март	медсестра, тренеры-преподаватели
3.Патриотическое воспитание				
	Формирование патриотических компетенций	Проведение месячника патриотической работы Участие в легкоатлетическом пробеге «Ко дню окончания 2 мировой войны» Участие в благотворительных	Октябрь	зам.по ВР, тренеры-преподаватели

		мероприятиях, в помощь детям, больных онкологическими заболеваниями		
	Приобщение к отечественной истории	Памятные даты русской истории.Блокада Ленинграда Конкурс рисунков ко Дню Победы	октябрь-декабрь	
	Формирование чувства патриотизма	- участие во Всероссийских конкурсах, посвященных победе в ВОВ - участие в мероприятиях, посвященных Дню города - участие в спортивном празднике «Подведение итогов года»; - организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр	апрель-май	
	Формирование уважения к государствен-ной символике	- Урок гражданства «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ. - «День флага РФ»	декабрь, июнь	зам.по ВР, тренеры-преподаватели
4.Воспитание в рамках учебно-тренировочного процесса				
4.1.	Развитие творческого мышления	- участие в конкурсах и фестивалях различного уровня - проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивно-оздоровительном лагере и т.д.; - участие в мастер-классах	сентябрь-август	тренеры-преподаватели

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г № 329-Фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную

подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

В Спортивной школе организована психолого-педагогическая работа, которая направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий по антидопинговой политике спортивной школы

Этапы спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Периодичность**
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные пятиминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

Мероприятия, направленные 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	Беседы «Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья», «Профилактика антидопинга»	в течение года	-
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе, продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- на **этапе начальной подготовки -** обучающиеся владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи раппорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владеют обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- **тренировочном этапе 1-2 года обучения** - наблюдают во время занятий за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находят ошибки и исправляют их; проводят разминку вместе с тренером-преподавателем; участвуют в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;

- **на тренировочном этапе 3-5 года обучения** – обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, отметки из анализа выступлений в соревнованиях; подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; привлекаются к проведению разминок, фрагмента занятия в группах начальной подготовки; принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики подводного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного

		Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/ умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.

	циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление;
- восстановление после перенапряжений.

Педагогические средства - являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки:

- рациональное планирование 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 тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и 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 спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- 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 тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, 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.

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов

Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов при выполнении всех упражнений.

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 7 лет, на основании результатов группового отбора, желающие заниматься подводным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с требованиями программы.

На *тренировочный этап* подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 9 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачислятся на основании результатов индивидуального отбора не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 12 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета и при персональном разрешении врача.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствование спортивного мастерства:

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

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В рамках реализации программы спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в подводном спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют **формы контроля**:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль - используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- текущий контроль - направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;
- этапный контроль - связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена;
- итоговый контроль - проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы в Спортивной школе проводятся в целях:

- выявления сильных сторон и зон развития в спортивной подготовке обучающихся;
- оценки эффективности форм, методов, средств тренировочных мероприятий и прогнозирования спортивных достижений;
- выявления степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки;
- на основе анализа результатов корректировки индивидуальных планов подготовки, спортсменов программы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

№	Упражнения	Ед. измер.	Норматив до года		норматив свыше года	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: плавание в ластах, 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 скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	**+3**	**+5**
1.4	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: подводное плавание						
2.1	бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ныряние						
3.1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.2	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.3	челночный бег 3х10	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
3.4	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3.5	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: апноэ						
4.1	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	10	32	12
4.2	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+8	+11
4.3	челночный бег 3х 10	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,7	8,8
4.4	прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		210	170	225	180
4.5	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	32	37	35
5. Нормативы специальной физической подготовки						
5.1.	и.п.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по виду спорта «подводный спорт»

№	**упражнения**	**единица измер.**	**норматив**	
			юноши/ юниоры/ мужчины	**девушки/ юниорки/ женщины**
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: плавание в ластах, 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин: подводное плавание				
2.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.3.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ныряние				
3.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
3.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.3.	челночный бег 3х10	с	не более	
			8,1	9,0
3.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150

3.5.	поднимание туловища из положения	количество	не менее

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	35	31
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	и.п.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	мин. с	не менее	
			4	3,5
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: плавание в ластах, подводное плавание				
5.1.	период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд»,«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: ныряние, апноэ				
6.1.	период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд- «третий спортивный разряд»		
6.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

№	Упражнения	Ед. измере-ния	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: плавание в ластах, 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 3х10	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	32	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: подводное плавание, ныряние				
2.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.3.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
	прыжок в длину с места	см	не более	

2.4.	толчком двумя ногами		190	160
2.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: апноэ				
3.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	мин, с	не менее	
			+8	+11
3.3.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не более	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	и.п.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	мин	не менее	
			5,3	4,5
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: апноэ, ныряние, плавание в классических ластах, плавание в ластах, подводное плавание				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: плавание в ластах, подводное плавание, 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 3х10	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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ныряние				
2.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
2.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.3.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7

2.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: апноэ				
3.1.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.2.	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.3.	челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	и.п.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: марафонский заплыв, ныряние, ориентирование, плавание в ластах, подводное плавание				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал теоретической подготовки

№ пп	**Темы по теоретической подготовке**	**Объем времени** (мин)	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Этап начальной подготовки (до одного года обучения/свыше одного года обучения) 120/180 мин				
1.	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и с портом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4.	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
5.	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.
6.	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.
7.	Теоретические основы	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Терминология в судействе. 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 качества в спортивных соревнованиях по виду спорта
8.	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 600/960 мин				
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальный феномен. Спорт – явление культурной волевых качеств, уверенности в собственных жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
2.	История возникновения олимпийского ре возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. возрождение олимпийской идеи. международный Олимпийский комитет (МОК)
3.	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена
4.	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
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований
6.	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Терминология. двигательные представления. методика обучения. метод использования слова. значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
7.	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности.
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
9.	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 1200 мин				
1.	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
2.	Профилактика травматизма. перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. ведение Дневника обучающегося. классификация и типы спортивных соревнований. понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
4.	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
5.	Подготовка обучающихся как многокомпонентный	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. спортивные

	процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6.	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.
7.	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 600 мин				
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивное 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 спортсмена. Эстетическое воспитание спортсмена.
2.	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.
3.	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
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. спортивные

	процесс			результаты – специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. основные направления спортивной тренировки.
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. классификация спортивных достижений. сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
6.	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

4.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки		
1	**Общая физическая подготовка**	- 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, кроссовая подготовка; - спортивные игры, гребля; - начальная лыжная подготовка
2	**Специальная физическая подготовка**	- упражнения с резиновыми амортизаторами; - упражнения с набивными мячами; - упражнения с предметами и без предметов; - упражнения на растягивание и подвижность в суставах; - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания; - имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов; - упражнения на тренажерах;

		- упражнения для повышения скоростных возможностей; - упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами- кролем дельфином; - упражнения на выносливость
3	**Техническая подготовка**	- ознакомление с техникой разнообразных упражнений на суше и в воде; - упражнения по освоению воды; - ознакомление с техникой стартов и поворотов на суше и на воде; - ознакомление с техникой плавания в ластах; - ознакомление с техникой ныряния; - ознакомление с техникой подводного плавания
4	**Инструкторская и судейская практика**	- владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком; - владеют основными методами построения тренировочного занятия
5	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1	**Общая физическая подготовка:**	общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениями), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длиной 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, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка
2	**Специальная физическая подготовка:**	- упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов - упражнения на снарядах блочной конструкции - упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников - специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции - упражнения на растягивание и подвижность в суставах - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания - упражнения для повышения скоростных возможностей - упражнения на выносливость
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- равномерный непрерывный (дистанционный) метод; - равномерный интервальный метод; - малоинтенсивный вариант интервальной тренировки; - овладение техникой разнообразных упражнений на суше и на воде; - формирование стиля спортсмена; - техника поворота на суше;

		- техника поворота на воде; - техника старта на суше; - техника старта на воде; - техника плавания в ластах; - техника ныряния; - техника подводного плавания
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**	- тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта - умения и навыки ведения соревновательной борьбы - психологическая устойчивость подводника - способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования - мотивация спортсмена в достижении спортивного результата - проведение анализа результатов соревнования - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
6	**Инструкторская и судейская практика**	- освоение терминологии, принятой в подводном спорте; - умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП; - судейство на соревнованиях по упрощенным правилам
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка:**	общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениями), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длиной 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 игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка
2	**Специальная физическая подготовка:**	- упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов - упражнения на снарядах блочной конструкции - упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников - специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции - упражнения на растягивание и подвижность в суставах - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания - упражнения для повышения скоростных возможностей - упражнения на выносливость
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

		- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- равномерный непрерывный (дистанционный) метод; - равномерный интервальный метод; - малоинтенсивный вариант интервальной тренировки; - совершенствование техники разнообразных упражнений на суше и на воде; - формирование стиля спортсмена; - техника поворота на суше; - техника поворота на воде; - техника старта на суше; - техника старта на воде; - техника плавания в ластах; - техника ныряния; - техника подводного плавания
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**	- тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта - умения и навыки ведения соревновательной борьбы - психологическая устойчивость подводника - способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования - мотивация спортсмена в достижении спортивного результата - проведение анализа результатов соревнования - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
6	**Инструкторская и судейская практика (%)**	- знания по методике начального обучения подводному спорту; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - принимают участие в судействе - умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап высшего спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка:**	общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениями), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длиной 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 игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка
2	**Специальная физическая подготовка:**	- упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов - упражнения на снарядах блочной конструкции - упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников - специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции

		- упражнения на растягивание и подвижность в суставах - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания - упражнения для повышения скоростных возможностей - упражнения на выносливость
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- равномерный непрерывный (дистанционный) метод; - равномерный интервальный метод; - малоинтенсивный вариант интервальной тренировки; - совершенствование техники разнообразных упражнений на суше и на воде; - формирование стиля спортсмена; - техника поворота на суше; - техника поворота на воде; - техника старта на суше; - техника старта на воде; - техника плавания в ластах; - техника ныряния; - техника подводного плавания
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**	- тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта - умения и навыки ведения соревновательной борьбы - психологическая устойчивость подводника - способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования - мотивация спортсмена в достижении спортивного результата - проведение анализа результатов соревнования - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
6	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения подводному спорту; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - принимают участие в судействе - умение вести наблюдения за учащимися и находить ошибки
7	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "подводный спорт", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "плавание в ластах" (далее – плавание в ластах), " "подводное плавание" (далее - подводное плавание), "плавание в классических ластах" (далее – плавание в классических ластах), «ныряние» (далее- ныряние), «апноэ» (далее- апноэ), определяются в Программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "подводный спорт" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или осуществляется перевод в общеразвивающие группы, организованные в Спортивной школе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Плавание» осуществляется на базе СК «Кировец», расположенного по адресу ул. Ушакова, 2, который имеет оснащение:

- плавательный бассейн 25 м;
- спортивный зал;
- фитнес-зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты.

Спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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	штук	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 для бассейна	штук	2
11	секундомер электронный	штук	8
12	скамейка гимнастическая	штук	6
13	термометр для воды	штук	2
Для спортивных дисциплин: плавание в ластах, ныряние, марафонский заплыв			
14	доска для плавания	штук	15
Для спортивных дисциплин: подводное плавание, ориентирование			
15	манометр	штук	12
16	октопус	штук	12
17	регулятор с системой понижения давления	штук	12
18	баллон с дыхательной газовой смесью	штук	12
19	компрессор высокого давления	штук	1

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	баллон для дыхательной газовой смеси (1 л)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	15	1	15
2.	баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	баллон для дыхательной газовой смеси (5 л)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	15	1	15
4.	баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	15	1	15
5.	баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	15	1	15
6.	дыхательная трубка для плавания	штук	на 1 чел.	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	ласты для плавания	пар	на 1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
8	маска для плавания	штук	на 1 чел.	-	-	2	1	2	1	2	1
9	моноласта для плавания	штук	на 1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1
10	регулятор с системой понижения давления	штук	на 1 чел.	-	-	1	5	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	**Наименование**	**Ед. изме-ре ния**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенство вания спортивного мастерства**		**Этап высшего спортивного мастерства**	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	гидрокостюм	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	гидрошорты	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	костюм спортивный	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	кроссовки спортивные	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	купальник женский	штук	на 1 чел.	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	носки	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	плавки мужские	штук	на 1 чел.	-	-	2	1	2	1	2	1
8	полотенце		на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
9	футболка с коротким рукавом	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
10	шапочка для плавания	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Подводный спорт» реализуется работниками МАУ ДО «Спортивная школа № 5», уровень подготовки и квалификация которых соответствует требованиям:

- Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н - Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630-н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Подводный спорт» составляют:

- учебно-методический комплекс;
- дидактические материалы;
- плакаты: «Правила поведения в бассейне», «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- видеотека;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;
- комплексы дыхательных упражнений;
- инструкции по обеспечению безопасности во время занятий/ сборов/ соревнований;
- методическая литература, периодические профильные издания;
- комплекс материалов психологического сопровождения юных спортсменов.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакшеев, М. Д. Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования. Омск: СибГА, 1996.
2. Бачин, В.П., Франченко, А.С. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке энных пловцов. - Омск: СибГА, 2001.
3. Богданов, Е.Т. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции, 2010.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание/ Пособие для инструктора-общественника. - М.: ФИС, 1984.
5. Вайцеховский С.М., Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса - М.: ФКиС, 1985.
6. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФКиС, 1989.
7. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. - Минск, 1998.
8. Горбунов, В.В. Вода дарит здоровье. - М.: Советский спорт, 1990.
9. Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим- М.: Советский спорт, 2007.
10. Жуков, М.Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2002.
11. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: ФКиС, 2002.
12. Земба, Е.А. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни / Материалы международной научно-практической конференции, 2009.
13. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт. -Ростов-на-Дону, 2001.
14. Короп, Ю.А., Кононенко, Ю.А. Женское плавание: особенности и перспективы - Киев: Здоровье, 1983.
15. Лафлин,Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2012.
16. Лафтин, Т., Делю, Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2011.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 / Министерство спорта Российской Федерации.
19. Плавание (Swimming): Серия: Спорт от А до Я. М.:Издательство «АСТ ХарвестАстрель», 2020.
20. Плавание/ Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийское образование, 2000.
21. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (89.05.2005, г. Красноярск) / СибГАУ, г. Красноярск, 2005.
22. Попов, В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта. - М.: ДОСААФ, 1982.
23. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 496 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2021 64420).
24. Путь к успеху/ Под общ. редакцией В.Н. Платонова. - в 2-х книгах. - М.: Советский Спорт, 2012.
25. Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию. М.: Всероссийская федерация плавания, 1999.
26. Талага, Е., Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Шмидт, Р., Теве, Г. Физиология человека - М.: Мир, 1986.
28. Шумков, А., Шумкова, Л. Азбука плавания в ластах. - М.: ФКиС, 2008.

Перечень аудиовизуальных материалов:

Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; Продолжительность: 47:36

Описание: Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. формат: AVI 384x288

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Всероссийский реестр видов спорта http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/
7. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/3159/
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских имеждународных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-spowedinyy-kalendarnyy-p/
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www. sportedu.ru/
10. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -http://Lib.sportedu.ru/
12. Научно-практический центр спортивной медицины - www.krassportmed.ru
13. Федерация подводного спорта России http://www.ruf.ru/cmas .html
14. Конфедерация подводной деятельности России - http://www.diver.ru/
15. Клуб подводного спорта «№t№erqa»-http://www.dianema team.ru/historyclub.php/
16. CMASFinswimmingWorldGup-rankinghttp: www.cmasworldcup.org

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь специальных терминов по виду спорта «Подводный спорт»

Апноэ - ряд дисциплин подводного спорта, требующих преодоления дистанции спортсменом на задержке дыхания (динамическое апноэ); апноэ в ластах - требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину; апноэ без ласт (бассейн) - требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину.

Брифинг - инструктаж для участников погружения, включающий в себя информацию о предстоящем погружении: план, маршрут, максимальные значения времени и глубины, условия, профиль, условные сигналы, особенности организации и т/б.

Дайвер - физическое лицо, практикующее дайвинг, то есть совершающее погружения под воду с использованием автономного аппарата для дыхания под водой.

Дайвер обеспечивающий (при погружениях, проводимых с использованием сигнального конца) - дайвер, находящийся на суше или плавсредстве и осуществляющий работу с сигнальным концом погружающегося дайвера на всех этапах погружения. Обеспечивающий должен наблюдать за местонахождением погружающегося дайвера, осуществлять связь с ним, пользуясь системой условных сигналов.

Дайвер страхующий - дайвер, находящийся на суше у места проведения погружения в состоянии готовности к входу в воду при необходимости и оказанию помощи дайверам, находящимся под водой.

Дайвинг - разновидность подводного плавания, связанная с погружениями человека под воду и пребыванием под водой с использованием автономного аппарата для дыхания под водой.

Ласты – приспособление для плавания (движитель) в форме плавника или весла. Надеваются на ноги (хотя известны и ручные ласты). В подводном плавании используется два варианта: обычные ласты, по одной на каждую ногу; моноласта - это две ласты, срощенные» в одну. Обычно моноласта имеет большую площадь, чем две обычных ласты. По причине того, что обе ноги крепятся вместе, стиль плавания в моноласте напоминает дельфина или рыбу: продвижение вперёд осуществляется за счёт волнообразных движений всего тела.

Общее планирование - действия, направленные на выбор календарной даты, географического расположения дайв-сайта, порядка взаимодействия с задействованными организациями и обеспечения безопасности.

Ориентирование - дисциплины подводного спорта, проводимые на открытых водоемах спортсменом или группой спортсменов. Для подводного ориентирования применяется автономный дыхательный аппарат, магнитный компас, лаг (счетчик расстояний) и глубиномер. Задача спортсмена — пройти специально обозначенную дистанцию по компасу с максимальной точностью и за наименьшее время.

Плавание в ластах - ряд дисциплин подводного спорта. Задача спортсмена заключается в преодолении дистанции по/над поверхностью воды с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов. Снаряжение спортсмена: плавательный костюм, маска, биласты или моноласта. Цель соревнований - преодоление различных по длине дистанций за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых проходится с использованием автономного дыхательного аппарата.

Планирование погружений - действия руководителя погружений, группы (групп) или дайверов, направленные на выбор оптимальных условий для проведения погружения, соответствующих поставленным целям и квалификации участников.

Подводное плавание - сфера деятельности человека, связанная пребыванием на поверхности воды и под водой в специальном снаряжении или без него, со спортивными, научными, творческими или рекреационными целями.

Подводный спорт - совокупность спортивных дисциплин, связанных с пребыванием спортсмена частично или полностью под поверхностью воды с использованием специального снаряжения.

Правила соревнований по подводному спорту – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, рефери, инспекторов, тренеров и других лиц, занятых в проведении соревнований.

Рекреационный дайвер - физическое лицо, обладающее определенным уровнем квалификации, необходимым для безопасной практики рекреационного дайвинга и имеющее сертификат, подтверждающий уровень квалификации.

Руководитель погружений - лицо, осуществляющее общее руководство, контроль и обеспечение безопасности при проведении погружений. Руководитель погружений назначается руководством организации, проводящей погружение.

Руководство погружениями - комплекс мер и действий, осуществляемых руководителем погружений с целью организации и проведения погружения, в соответствии с требованиями правил организации погружений, техники безопасности, соблюдением норм охраны окружающей среды.

Судья по подводному спорту - физическое лицо, уполномоченное организаторами спортивных соревнований обеспечивать соблюдение соответствующих правил и условий проведения соревнований и имеющее аттестацию Федерации подводного спорта России.

Тренер по подводному спорту - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее-профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов и имеющее аттестацию Федерации подводного спорта России Руководство Инструктора Федерация подводного спорта России.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор

02.02.24 10:57 (MSK)

Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F