

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7 от 24.03 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ОГКУ ДО СШОР «Олимпиец»  
С.В. Порохин  
Приказ от 24.03 2023 г. № 81

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

**Разработчики:**

Епишина А.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории  
Дубовик Д.А., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Иркутск 2023 г.

## Содержание

	Стр.
<b>1. Общие положения</b> .....	3
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	4
2.2. Объем Программы .....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	7
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	11
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	12
<b>3. Система контроля</b> .....	14
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	15
3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	16
<b>4. Рабочая программа</b> .....	18
4.1. Содержание занятий на этапах подготовки.....	18
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	25
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	26
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	26
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	28
Информационно-методические условия реализации Программы .....	30
Приложения .....	33

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию в ластах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 941<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 № 1224, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

- постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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

Иные цели программы - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 28.07. 2021 г. регистрационный № 64420).

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее –ЭНП);
- учебно-тренировочный этап или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Этап начальной подготовки	2 – 3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

### 2.2. Объем Программы.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "подводный спорт".

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта "подводный спорт"

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП		ТЭ						
	До года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет			
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	936	936	1248	1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на ТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ;

- спортивные соревнования (на основании утвержденного плана физкультурных и

спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 3.

- работа по индивидуальным планам.

- иные виды (формы) обучения.

Таблица 3.

Объем соревновательной деятельности (кол-во)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	-	2	4	4	4

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	ТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ
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	-	14	14	14

	Российской Федерации				
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно - тренировочный план представлен в Приложении № 1.

#### **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам Пожарной безопасности; - по правилам по Технике безопасности; - по правилам Дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов с порта с обучающимися  Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России»;	В течение года  Ноябрь



	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	«Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу». Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	Декабрь  Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Инструктаж по антитеррору. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с учащимися, находящимися в неблагоприятных	Декабрь  В течение года

		социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	
6.	Трудовое воспитание		
6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного и осмысленного критического отношения к применению допинга в спорте; привитие высоких морально-волевых качеств, основу которых составляют ценностные ориентации к олимпийским идеалам и принципам справедливой игры «Фэйр Плэй», внутреннее убеждение о справедливости спортивной борьбы.

В таблице 6 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица 6.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	Январь	Старший инструктор-методист, инструктор-методист
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Март	Тренеры-преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	В течение года	Тренеры-преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	В течение года	Тренеры-преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В приложении 2 представлен план антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика включает в себя:

- выполнение обучающимися, частично передаваемых прикрепленным тренером - преподавателем функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест учебно - тренировочных занятий, руководству подгруппой обучающихся во время занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру - преподавателю при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение обязанностей судьи на соревнованиях по подводному плаванию все более высокого уровня в разных судейских должностях.

В планы инструкторской и судейской практики (табл.7) может быть (на ТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером - преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении учебно - тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

Прикрепленные тренеры - преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 7

<b>План инструкторской и судейской практик</b>	
<b>Мероприятия</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест тренировочных занятий.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико-биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8.

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки					
		НП		ТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+	+	+
5.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+	+	+
6.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
7.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+
8.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении ОГКУ ДО СШОР "Олимпиец" возможностей, направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

*Педагогического воздействия* (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

*Медико-биологические средства восстановления* (рис.1)

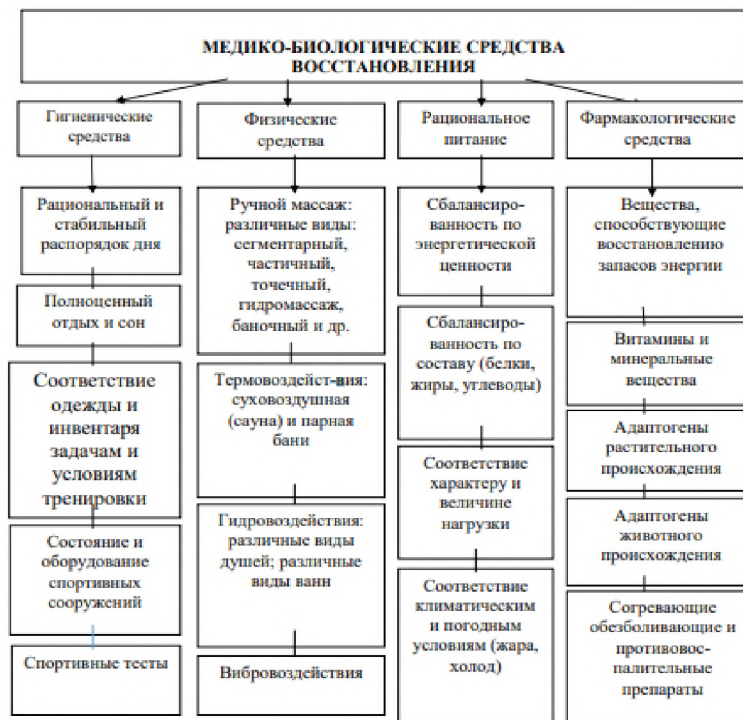


Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

*Психологические средства* восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования:

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «плавание в ластах», плавание в классических ластах»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «плавание в ластах», плавание в классических ластах».

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «подводный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно - переводных нормативов (табл.9), а также с учетом результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и педагоги образовательного учреждения (тренеры-преподаватели). Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР "Олимпиец".

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.3. Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «легкая атлетика» представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9.

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики/юноши/юниоры	Девочки/девушки/юниорки	Мальчики/юноши/юниоры	Девочки/Девушки/юниорки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»					
Бег на 30 м	с	не более			
		6,9	7,1	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
		7	4	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
		110	105	120	115
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных группы					
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее			
		3,5	3	3,5	3



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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных группы			
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		4	3,5
Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
		8, 05	8,29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3x10 м	3	не менее	
		8,7	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		32	28

Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных группы			
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		5,3	4,5
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12.

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		24	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+6	+8
Челночный бег 3x10 м	3	не менее	
		7,8	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		39	34
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных группы			
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		7,5	5,3
Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «Мастер спорта России»			

#### 4. Рабочая программа

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

##### Содержание занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка. Темы представлены в учебно-тематическом плане (приложение 3).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения; расширению функциональных, двигательных возможностей и укреплению опорно-двигательного аппарата будущих пловцов с учетом специфики плавания в ластах.

Средства ОФП: общеразвивающие, общеподготовительные, подводящие, имитационные, основные упражнения из способов плавания.



Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>Всего часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>624</b>

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет (14 часов в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	26	26	320
СФП	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	205
Участие в соревнованиях			3	3	3	3				3	3	3	21
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	10	10	10	11	11	11	10	128
Теоретическая подготовка	2		2		2				2		2		10
Тактическая, психологическая подготовка	2		2		2			2		2		2	12
Инструкторская и судейская практика (час)		2		2		2		2	2		2	2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	18
<b>Всего часов</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

Физическая подготовка на суше. Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, начальная лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика, комплексные упражнения и др.

Специальные комплексы упражнений составляют исходя из принципа воспитания силы и гибкости.

Рекомендуется использовать перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена на воде.

Специальная подготовка строится на совершенствовании силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений», являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Организационно-методические рекомендации.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются упражнения с малым и средним отягощением с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанции.

Во втором (зимнее-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Инструкторская и судейская практика. ведение наблюдений за обучающимися на занятии и на соревнованиях. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идет по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

Тактическая подготовка - изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил подводного спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий

### **Спортивная специализация на занятиях тренировочных групп свыше трех лет.**

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (16 часов в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	30	30	30	30	30	29	29	30	30	30	30	30	358
СФП	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	233
Участие в соревнованиях		3	3	3	3	1				3	3	3	22
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
Теоретическая подготовка	2		2		2				2		2		10
Тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
Инструкторская и судейская практика (час)		2		2		2		2	2		2	2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
<b>Всего часов</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	23	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	265
СФП	22	22	22	22	22	22	21	21	21	22	22	22	261
Участие в соревнованиях	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	65
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	224
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2					2	2	2	16
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика (час)	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
<b>Всего часов</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>936</b>

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет (18 часов в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	255
СФП	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22	22	22	271
Участие в соревнованиях	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	65
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	224
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2					2	2	2	16
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика (час)	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
<b>Всего часов</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

Задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;

- повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
  - выбор будущей специализации в плавании в ластах;
  - совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении;
  - выполнение юношами и девушками 1 спортивного разряда. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации.
- Организационно-методические рекомендации.

На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

### **Содержание занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Примерное распределение тренировочных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274
СФП	42	42	42	42	42	42	42	42	41	41	41	41	500
Участие в соревнованиях	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	87
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	215
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	54
Инструкторская и судейская практика (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	74
<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>1248</b>

Примерное распределение тренировочных часов для этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
ОФП	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
СФП	70	70	70	70	69	69	69	69	69	69	69	69	832
Участие в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20

Тактическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	77
Инструкторская и судейская практика (час)	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
<b>Всего часов</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>140</b>	<b>137</b>	<b>137</b>	<b>136</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>137</b>	<b>137</b>	<b>1664</b>

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей групп совершенствование спортивного мастерства.

Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, достижение наивысших результатов в соревновательной деятельности, выполнение норматива мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, то есть создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России, воспитание патриотичности.

Тренировка спортсменов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого используют средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсменов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка спортсменов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост тренировочной работы в 3-ей зоне (смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа начинается целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей



(скоростно-силовой и силовой выносливости), во второй половине – увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, тренировочные сборы, соревнования и восстановительные мероприятия.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Реализация дополнительной программы спортивной подготовки основана на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин - плавание в ластах, плавание в классических ластах.

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

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

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе:

- при комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе первого и второго года обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет;

- при объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне спортивного мастерства не должна быть выше двух спортивных разрядов;

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- при объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения. Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

При невыполнении предъявляемых Программой требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт».

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для реализации Программы имеются материально-технические условия:

- плавательный бассейн
- тренировочный спортивный зал
- тренажерный зал
- раздевалки, душевые

Спортсмены, занимающиеся по программе спортивной подготовки обеспечиваются:

- медицинским осмотром
- оборудованием и спортивным инвентарем
- спортивной экипировкой

Таблица 13.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол)	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
14.	Доска для плавания	штук	15

Таблица 14.

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование

Спортивная оборудование, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измер.	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)
1.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Ласты для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Маска для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Моноласта для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измер.	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)	Кол-во	Срок экпл. (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник женский	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Плавок мужские	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-		1	1	1
6.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## Плавательные костюмы

- для мужчин (юношей) - плавательные трусы (плавки), плавательные шорты, плавательные штаны или соревновательные плавательные костюмы;
- для женщин (девушек) - цельные или отдельные купальники, или соревновательные плавательные костюмы.

Разрешается применение только одного плавательного костюма. Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим и не должен изменять плавучесть спортсмена. Соревновательные плавательные костюмы, плавательные штаны и плавательные шорты допускаются только сертифицированные международной федерацией подводного спорта и имеющие соответствующую маркировку. Разрешается применение одной или двух плавательных шапочек. Использование приспособлений, расширяющих поверхность (типа юбки) или увеличивающих плавучесть спортсмена, не допускается.

## Снаряжение

- ласты (моноласты);
- маски или очки;
- дыхательные трубки;
- дыхательные аппараты с открытой схемой дыхания на сжатом воздухе – акваланги (только для дисциплины «подводное плавание»).

Применение других дополнительных видов снаряжения, в том числе устройств по поддержанию плавучести, не допускается.

## Ласты (моноласты):

Для дисциплин «плавание в ластах», «подводное плавание», «ныряние в ластах в длину», «марафонские заплывы в ластах» используются отдельные ласты (без ограничений по размерам, материалам и производителям) и моноласты.

Моноласта представляет собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах). Допускаются также элементы, улучшающие обтекаемость моноласт.

## Классические ласты:

Для дисциплины «плавание в классических ластах» допускаются только ласты фабричного производства, сертифицированные международной федерацией подводного спорта. Для соревнований регионального уровня могут быть допущены модели ласт, одобренные федерацией подводного спорта России. Любое изменение конструкции и модернизация запрещены.

Маска или очки:

Маска или очки предназначены для защиты части лица или глаз от воздействия воды и улучшения видимости в воде.

Конструкция, материал и размеры масок и очков не ограничиваются, за исключением недопустимости наличия в них узлов или приспособлений, имеющих непредусмотренное данным пунктом назначение (кроме элементов крепления).

Дыхательная трубка:

Дыхательная трубка предназначена для дыхания при плавании в ластах по поверхности. Обязательно ее использование в дисциплинах «плавание в ластах», «подводное плавание», «ныряние в ластах в длину», «марафонские заплывы в ластах».

Допускается применение трубок с максимальным внутренним диаметром от 15 до 23 мм и максимальной длиной внутри трубки, измеряемой по самой длинной ее части, 480 мм. Верхний конец трубки может быть срезан под углом или перпендикулярно оси трубки.

Наличие дополнительных узлов, клапанов или приспособлений, кроме загубника и элементов крепления трубки на голове, не допускается.

Материал трубки не ограничивается. Запрещено нанесение рекламы на трубке, так как она является ориентиром для определения правила 15-метровой зоны. Допускается использование наклеек, применяемых для маркировки трубок во время соревнований.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению. Тренер-преподаватель должен иметь среднее профессиональное образование по программе подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для старшего тренера-преподавателя - высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности.

Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренер – преподаватель получает дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет (минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список литературных источников**

1. Аришин, А.В. Развитие специальной выносливости средствами избирательной направленности на суше в годичном цикле подготовки высококвалифицированных пловцов на средние дистанции / А.В. Аришин, А.И. Погребной, М.С. Малиновский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020.
2. Бабушкин, Г.Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – № 4.
3. Биневский, Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1993.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
5. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.- М.: Спорт, 2019 .- 224 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974.
7. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Востриков, В.А. Спортивный отбор в практике подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / В.А. Востриков.- М.: Спорт, 2021 .— 177 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. — М.: Спорт, 2021.- 332 с.
12. Вайцеховский, С.М. Подготовка сильнейших пловцов мира / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Ваньков, А.А. Учитесь плавать кролем на спине. М.: Физкультура и спорт, 1970
14. Вильке Курт. Плавание для начинающих: Пер. с нем. М.: Знание, 1991. - № 4.
15. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
16. Гольцев, В.Н. Методика начального обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна / В.Н.Гольцев, Л.В.Трубицына // Плавание: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт, 1984.- №1.
17. Ерофеев, Л.М. Учитесь плавать. Изд. 2-е. - Л., 1978.
18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.- 5-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 201 с.
19. Зверник, В.И. Подготовка дельфинов : метод.рекомендации / В.И. Зверник. – Минск, 1988.
20. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на

суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

21. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб. – Метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: АФСИС РБ, 1993.

22. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

23. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов – диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — М.: Спорт, 2022.- 286 с.

24. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание. М: Физкультура и спорт, 1982.

25. Крыжов В.А. Сборник Спортсмен-подводник. М: Патриот, 1991.

26. Кубышкин, В.И. Учите школьников плавать: кн. для учителя / В.И. Кубышкин. – М.: Просвещение, 1988.

27. Литвинов, А.А., Ивченко, Е.В., Федчин, В.М. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек. - С-Пб.: Фолиант, 1995.

28. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 1989.

29. Макарова, Г.А. Основы медико - биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой.- М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.

30. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.

31. Мароти, Э.Ю. Применение специальных методов и технических средств при массовом обучении и совершенствовании в спортивном плавании //Теория и практика физической культуры. -1982. -№ 6.

32. Матишев, А.А. Практическая спортивная медицина для тренеров /М. А. Виноградов, А.А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина.- М. : Спорт, 2022 .- 625 с.

33. Оноприенко, Б.И. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1969

34. Педролетти, М. Основы плавания: обучение и путь к совершенству / М. Педролетти. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006

35. Петрухин, А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / А.С. Петрухин, Н.И. Обренмова. – М.: Академия, 2000.

36. Плавание / под ред. Платонова В.Н. – Киев: 2000.

37. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

38. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990.

39. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 592 с.: ил.

40. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.- М.: Спорт, 2019 .- 656 с..

41. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000.

42. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019.

43. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под редакцией Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
44. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д.Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.
45. Шумков, А.Д. Азбука плавания в ластах. Часть 1.- Москва, 2008.
46. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.С. Ревзон; А.М. Якимов.- М.: Спорт, 2018 .— 100 с. — (Библиотечка тренера) .— ISBN 978-5-9500178-3-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641186> (вход по паролю)

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. № (редакция от 05.12.2022)[принят Гос. Думой 21 дек. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 дек. 2012 г.] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 14.12.2022).
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.12.2022).
3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки: Приказ Минспорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634. – URL: <https://base.garant.ru/405165197/> (дата обращения 14.12.2022).
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 (ред. от 08.06.2021). – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.12.2022).
5. Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" : утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_375230/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375230/) (дата обращения 14.12.2022).
6. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации: утверждены Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/)(дата обращения 14.12.2022).
7. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»: Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 941. – URL: [minsport.gov.ru/2022/](https://minsport.gov.ru/2022/) (дата обращения 30.12.2022).
8. Официальный сайт федерации подводного спорта России [Электронный ресурс] URL: <http://www.ruf.ru>(дата обращения 30.12.2022).
9. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>(дата обращения 30.12.2022).
10. Официальный сайт конфедерации подводной деятельности России [Электронный ресурс] URL: <http://www.diver.ru/>(дата обращения 30.12.2022).



## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года		до трёх лет			свыше трёх лет			
		первый год	второй год	третий год	первый год	второй год	третий год	четвертый год	пятый год	не ограничивается	не ограничивается
Количество часов в неделю		6	8	8	12	14	16	18	18	24	32
1	Общая физическая подготовка	178	223	223	278	316	358	265	255	272	202
2	Специальная физическая подготовка	62	101	101	179	205	233	261	271	500	832
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	12	21	22	65	65	87	116
4	Техническая подготовка	62	75	75	112	132	150	224	224	215	250
5	Тактическая подготовка	-	-	-	7	8	16	38	36	32	50
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20
7	Психологическая подготовка	-	-	-	2	4	7	12	14	24	30
8	Инструкторская практика	2	2	2	6	7	7	9	9	12	16
9	Судейская практика	1	2	2	6	7	7	9	9	12	16
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	8	8	16	16
11	Медицинские медико- биологические мероприятия	2	2	2	4	4	6	8	8	16	24
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	10	12	21	21	42	92
Всего часов на 52 недели		312	416	416	624	728	832	936	936	1248	1664

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p><b>Теоретические занятия:</b>  <i>Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорт.</i>  <i>Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.</i>  <i>Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте.</i>  <i>Тема 4. Антидопинговые правила и документы.</i>  <i>Тема 5. Процедура тестирования спортсмена.</i>  <i>Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил.</i>  <i>Тема 7. Правила безопасности спортсменов.</i></p> <p><b>Конкурсы, викторины "Играй честно!"</b></p> <p><b>Практические занятия:</b>          Онлайн обучение на сайте РУСАДА.          Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список").</p> <p><b>Родительское собрание: "Роль родителей в формировании антидопинговой культуры"</b></p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Мероприятия возможно осуществлять в тренинговой форме, т.к. именно она, с одной стороны, позволяет работать с ценностно-мотивационной сферой личности, и, с другой стороны, является привлекательной для подростков и молодежи.</p> <p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Использовать интерактивные формы проведения</p> <p>Использовать ресурс: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a></p> <p>Возможно проведение в очной или онлайн форме с показом презентации по теме.</p>
Тренировочный этап (спортивной специализации)	<p><b>Теоретические занятия:</b>  <i>Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг.</i>  <i>Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил.</i>  <i>Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i>  <i>Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS.</i>  <i>Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i>  <i>Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i>  <i>Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового</i></p>	<p>В течение года</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов» и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p>

	<p>агентства.</p> <p><i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).</i></p> <p><i>Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).</i></p> <p><i>Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i></p> <p><b>Практические занятия:</b> Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p> <p><b>Конкурсы, викторины, анкетирование</b></p>	<p>1 раз в год</p> <p>В течение года</p>	<p>Использовать интерактивные формы (google формы, быстрые опросы т.п.)</p>
<p>Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</p>	<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <p><i>Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил.</i></p> <p><i>Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</i></p> <p><i>Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS .</i></p> <p><i>Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом.</i></p> <p><i>Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WorldAthletics.</i></p> <p><i>Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства.</i></p> <p><i>Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи).</i></p> <p><i>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови).</i></p> <p><i>Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил.</i></p> <p><i>Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям.</i></p> <p><b>Практические занятия:</b> Онлайн обучение на сайте РУСАДА.</p>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Необходимо использование активных форм и методов обучения (бесед, семинаров, «круглых столов», дискуссий и т.п.), путем создания творческой атмосферы, позволяющей участникам высказать собственное мнение и суждение по рассматриваемой проблеме.</p>

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятия классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятия спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>	

совершенствования спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	<b>Всего на этапе высшего спортивного</b>	<b>≈ 600</b>		

высшего спортивного мастерства	<b>мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий