

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела по спорту,  
физической культуре, молодёжной  
политике, спорта и туризма АБМР



Т.Ю. Бережная

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО  
«СШ «Альбатрос»



А.Ю. Першуков

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта  
подводного спорта (плавание в ластах)  
в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»  
на 2023-2026 г.г.**

г. Балаково 2023 год

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «подводный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года № 941<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой подводного спорта (плавание в ластах) и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	12	4

#### 4. Объем Программы

Таблица №2

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

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

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества обучающихся. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающихся к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-2	2-4	4-8	6-10
4	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	–	3-9	6-9	6-15
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

## Учебно-тренировочные мероприятия спортивные соревнования

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

	другим всероссийским соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 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 и пола участника 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.
- МАУ ДО «СШ «Альбатрос» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	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
Отборочные	–	1	2	2	3
Основные	–	–	2	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план согласно приложению с таблицами по этапам спортивной подготовки с 15-19.

Тренировочный процесс в СШ «Альбатрос» осуществляется в соответствии, с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (тренировочные занятия групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий) и индивидуальными планами на этапах ССМ рассчитанными 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;

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения в учебно-тренировочных мероприятиях и участия в спортивных соревнованиях.

### **Планирование учебно-тренировочного, соревновательного процесса в годичном цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки обучающихся. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла

осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований обучающемуся или команде в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

### **Оперативное планирование**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>	В течение года

		<p><b>обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные</li> </ul>	В течение года

	мероприятиях)	образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Вовлечение обучающихся в общественно-полезный труд по укреплению материально-технической базы (ремонт инвентаря, подготовка мест занятий, субботники)	Проведение субботников с привлечением обучающихся СШ «Альбатрос», Привлечение к ремонту и подготовке спортивного инвентаря к спортивному сезону	В течение года
4.3.	Участие в работе по профилактике наркозависимости, табакокурения и токсикомании	Проведение бесед с обучающимися по предотвращению наркозависимости, табакокурения и токсикомании	В течение года

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

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- диуретики;
- наркотики;

- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- эпокрин;
- глюкокортикостероиды.

#### Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Обучающийся может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Обнаружение **допинга** грозит обучающемуся суровыми наказаниями, вплоть до полного исключения из спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как **эфедрин** и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за обучающимися.

Применение в качестве **допинга** каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием **анаболических стероидов** без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Весельестарты, «Честная игра»  Теоретическое занятие «Ценности спорта»	1-2 раза в год  1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	<p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1 раз в месяц</p> <p>По назначению</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 1-2 фото</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p>

	<p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>По назначению</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p> <p>Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 1-2 фото</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Теоретическое занятие «Ценности спорта»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По назначению</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p> <p>Прохождение онлайн-курса– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p>

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 1-2 фото
--	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники по виду спорта «воднолыжный спорт», правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства обучающегося выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТЭ, ССМ определен объем инструкторской и судейской практики.

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

**Врачебно-педагогический контроль** - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм обучающегося учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее

КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Текущие обследования (ТО)
2. Этапные комплексные обследования (ЭКО)
3. Обследование соревновательной деятельности (ОСД)
4. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

Планирование объема восстановительных мероприятий определяется в годовых планах тренировочных занятий групп НП, УТЭ, ССМ.

Восстановительные мероприятия включают в себя:

#### ***Пассивный отдых.***

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

#### ***Активный отдых.***

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### ***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной

нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

### ***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

## **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

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;

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 совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки/юниорки	мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»						
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,8	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34

**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»**

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»</b>				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»</b>				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч	м	не менее	

	весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед		4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ориентирование»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта («подводный спорт»)

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

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки обучающихся на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

**На этапе начальной подготовки, далее НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «подводный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «подводный спорт».

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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 обучающихся.

14. Учебно-тематический план

Таблица № 11

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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

				спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	ноябрь	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.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав

				и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

	обучающихся			учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание самоанализа обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	спорта			спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика

	подготовка			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

			<p>построение учебно-тренировочных занятий;</p> <p>рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</p> <p>организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления:</p> <p>аутогенная тренировка;</p> <p>психорегулирующие воздействия;</p> <p>дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>питание;</p> <p>гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

14. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» относятся:

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

- Плавание в ластах (моноласте) по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;
- Подводное плавание- плавание в ластах (моноласте) под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга);

- Ныряние в ластах в длину-плавание в ластах (моноласте) под водой при произвольной задержке дыхания;
- Плавание в классических ластах-плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;
- Марафонские заплывы в ластах- плавание в ластах (моноласте) на открытой воде на длинные дистанции.

Соревнования по плаванию в ластах проходят в следующих спортивных дисциплинах:

- плавание в классических ластах - 50 , 100, 200 м
- плавание в ластах (моноласте) - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м
- подводное плавание – 100. 400 м
- ныряние в ластах в длину - 50 м
- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 100 м)
- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 200 м)
- марафонский заплыв в ластах-эстафета (4 чел. x 2 км) смешанная
- марафонский заплыв в ластах 6 км

**Подводный спорт (плавание в ластах)** - это организация основного объема учебно-тренировочного процесса СП в плавательных бассейнах 25м или 50м.

С учетом специфики вида спорта плавания в ластах определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание в ластах осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки**, представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. **Начальный этап – (далее НП) – 3 года:** период первого года обучения; период свыше первого года обучения.
2. **Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) – 5 лет:** период базовой подготовки (3 года); период спортивной специализации (2 года).
3. **Этап Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях:** период до года; период свыше года

## Требования к количественному и качественному составу групп

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Период подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)		Требование к спортивной подготовке на конец года
			Минимальное	Максимальное	
Начальная подготовка	первый год	7	12	15*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП.
	второй год	8	12	15*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- III юн.
	третий год	9	12	15*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- II юн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	9	10	14*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- I юн.
	второй год	10	10	14*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- III
	третий год	11	10	12*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- II
	четвертый год	12	10	12*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- I
	пятый год	14	10	12*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- КМС
Совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	12	4	8*	Выполнение индивид. плана, обяз. программа, КМС

\*- гр. количество чел. под знаком (\*) применяется по решению педагогического совета, или при объединении двух или более этапов спортивной подготовки одного и более тренеров.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по подводному спорту определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля

индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 15. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица № 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
11.	Секундомер электронный	штук	8
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Термометр для воды	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «ныряние», «апноэ», «акватлон», «подводное регби», «марафонский заплыв»			
14.	Доска для плавания	штук	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание», «дайвинг», «ориентирование»			
15.	Манометр	штук	12
16.	Октопус	штук	12
17.	Регулятор с системой понижения давления	штук	12
18.	Баллон с дыхательной газовой смесью	штук	12
19.	Компрессор высокого давления	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»			
20.	Контрольный буй с буйрепом	штук	12

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок кеплу-агации (лет)	Кол-во	Срок кеплу-агации (лет)	Кол-во	Срок кеплу-агации (лет)
1	Баллон для дыхательной газовой смеси (1л)	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	15
2	Баллон для дыхательной газовой смеси (4л)	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	15
3	Баллон для дыхательной газовой смеси (5л)	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	15
4	Баллон для дыхательной газовой смеси (7л)	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	15
5	Баллон для дыхательной газовой смеси (10л)	штук	На занимающег ося	-	-	-	-	1	15
6	Дыхательная трубка для плавания	штук	На занимающег ося	-	-	1	1	1	1
7	Ласты для плавания	штук	На занимающег ося	-	-	1	1	2	1
8	Маска для плавания	штук	На занимающег ося	-	-	2	1	2	1
9	Моноласта для плавания	штук	На занимающег ося	-	-	1	1	2	1
10	Регулятор с системой понижения давления	штук	На занимающег ося	-	-	1	5	1	5

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании

договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 14);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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,

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШ «Альбатрос» осуществляется с помощью повышения квалификации.



**Годовой план этапа начальной подготовки 1 года обучения – 4,5 часов в неделю (НП-1 года)      Таблица № 15**

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	100
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка						2	2	2	1				7
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2		1						2		5
в месяц	18	17	20	18	21	21	21	21	20	18	20	17	
общая													234

**Годовой план этапа начальной подготовки первого года – 6 часа в неделю (НП-2,3 г.)**

Таблица № 16

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	10	8	10	8	10	12	12	12	10	8	10	8	118
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	7	78
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2	2					2	2	2	10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика						2	2	2					6
в месяц	25	25	25	25	29	26	28	26	25	23	28	27	
общая													312

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), до трех лет – 12 часов в неделю (УТЭ-1,2,3 г.г.)**

Таблица № 17

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	15	10	15	15	15	15	15	15	15	10	15	15	<b>170</b>
Специальная физическая подготовка	15	10	15	15	15	15	20	20	20	10	10	15	<b>180</b>
Участие в спортивных соревнованиях			5			5	5	5	5				<b>25</b>
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	20	16	15	15	15	15	<b>186</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	<b>35</b>
Инструкторская и судейская практика		4				2		2			4		<b>12</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2			2		2		2	<b>16</b>
в месяц	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	
общая													<b>624</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация), свыше трех лет – 16 часов в неделю (УТЭ-4,5 г.)**

Таблица № 18

Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	общая
Общая физическая подготовка	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15	15	20	210
Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	20	20	15	20	20	15	15	20	215
Участие в спортивных соревнованиях		5		5	10	10	10		5			5	50
Техническая подготовка	15	15	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			10	10	10	10	10	10	15				75
Инструкторская и судейская практика						4	4	4	4				16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	26
в месяц	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>81</b>	<b>86</b>	<b>76</b>	<b>86</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>67</b>	
общая													<b>832</b>

**Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 20 часов в неделю (ССМ)**





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702701

Владелец Першуков Алексей Юрьевич

Действителен с 01.02.2023 по 01.02.2024