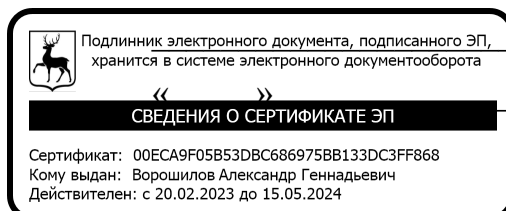


**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



А.Г. Ворошилов

2023г

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022г. № 941.

**Срок реализации программы на этапах:**

начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

**Разработчики Программы:**

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина

Тренер-преподаватель М.В.Пугачева

г. Володарск, Нижегородская область  
2023 год

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

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

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

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- получение спортсменами знаний в области подводного плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «подводный спорт»;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области.

1.3. Подводный спорт – неолимпийский вид спорта. Отнесен к служебно-прикладным видам спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Подводный спорт составляет 7 дисциплин: ориентирование, плавание в ластах, апноэ, дайвинг, подводная охота, акватлон, регби. В МАУ ДО «СШ «ФОК «ТРИУМФ» культивируются 2 дисциплины: акватлон и плавание в ластах.

Плавание в ластах – ряд дисциплин подводного спорта, где основной задачей спортсмена является преодоление дистанции по поверхности воды или под водой с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых преодолевается с использованием автономного дыхательного аппарата.

Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- плавание в классических ластах - 50 м;
- плавание в классических ластах - 100 м;
- плавание в классических ластах - 200 м;
- плавание в классических ластах - 400 м;
- плавание в ластах - 50 м;
- плавание в ластах - 100 м;

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

## **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 указаны в Программе в соответствии с минимальными требованиями ФССП (таблица №2):

2.1.1. Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
  - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:
- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
  - возрастные границы максимально возможных достижений;
  - возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

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

*таблица №2*

### **«Плавание в ластах»**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
<b>ЭНП</b>	2-3	7	12-25
<b>УТЭ (ЭСС)</b>	3-5	9	10-20

### **«Акватлон»**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>

<b>ЭНП</b>	2-3	11	12-25
<b>УТЭ (ЭСС)</b>	2-4	13	10-20

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых период учебно-тренировочных мероприятий, индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем Программы указан в соответствии с минимальными требованиями ФССП:

*таблица №3*

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>			
	<b>ЭНП</b>		<b>УТЭ</b>	
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До двух лет</b>	<b>Свыше двух лет</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5	6	12	16
<b>Общее количество часов в год</b>	234	312	624	832

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося 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.

#### **Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание в ластах»**

*таблица № 4*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	-	2	4

**Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «авкатлон»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5):

*таблица №5*

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	12	16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)			
	12-25	12-25	10-20	10-20
<b>Общая физическая подготовка (%)</b> ,	57-62	52-57	43-46	26-39
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	18-22	23-27	28-32	26-39
<b>Техническая подготовка (%)</b>	18-22	18-22	18-22	21-27
<b>Теоретическая и психологическая подготовка (%)</b>	-	-	3-9	6-9
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>	-	0-2	2-4	4-8
<b>Инструкторская и судейская практика (%)</b>	1-2	1-2	1-2	1-2
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</b>	1-2	1-2	1-2	1-2
<b>Общее количество часов в год</b>	234	312	624	832

2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	ЭНП		УТЭ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	12	16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
	2	2	3	3
	Наполняемость групп (человек)			
	12-25	12-25	10-20	10-20
<b>Общая физическая подготовка (ч),</b>	134	160	268	210
<b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>	52	84	199	320
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	42	54	112	170
<b>Теоретическая и психологическая подготовка (ч)</b>	-	-	24	32
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)</b>	-	6	24	62
<b>Инструкторская и судейская практика (ч)</b>	2	3	12	10
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (ч)</b>	2	3	12	20
<b>Тестирование и контроль (ч)</b>	2	2	6	8
<b>Общее количество часов в год</b>	234	312	624	832

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

*таблица №6*

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года



		кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7):

таблица №7

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
1.	Ознакомительные беседы с информацией о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил	В течение года
2.	Распространение информационных буклетов среди обучающихся	В течение года

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте. На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

2.7. План инструкторской и судейской практики (таблица №8):

таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Содержание и форма мероприятия, знания и навыки обучающихся
ЭНП	<p>1. Судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>2. Проведение дней наставников и дней дублера.</p>
УТЭ (ЭСС)	<p><b>1.</b> Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.</p> <p><b>2.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.</p> <p><b>3.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятия и применение восстановительных средств (таблица №9):

таблица №9

№	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
---	----------------	--------	------------------------	-----------------------

ЭНП				
1.	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
УТЭ				
2.	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
	Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

			направленности	
	Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
	Перед началом учебно-тренировочного года	Контроль медицинского допуска обучающихся		Ежегодно

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если 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. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12ч. 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. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводного спорта»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, тактической, технической, 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 РФ, начиная с четвертого года.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «подводный спорт» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «плавание в ластах»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом –	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

	1 кг за головой. Бросок мяча вперед					
--	--	--	--	--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «акватлон»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
Нормативы специальной физической подготовки						
1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом – 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	см	не менее	
			+2	+3

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом – 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	не менее
			4,0	3,5
3.Уровень спортивной квалификации «плавание в ластах»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – 3, 2, 1 юношеские разряды		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – 3, 2, 1 спортивные разряды		
3.Уровень спортивной квалификации «акватлон»				
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – 3 спортивный разряд		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – 2, 1 спортивные разряды		

#### **4. Рабочая программа по виду спорта – «подводный спорт».**

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

**4.1.1. Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск врача спортивной медицины). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

– воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

**4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (УТЭ)** группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности к подводному плаванию, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до трёх лет являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники подводного плавания;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости подводного плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- совершенствование соревновательной техники;



– повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трёх лет преимущественная направленность на:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются специализированном зале.

Основными средствами наземной подготовки остаются:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы;
- имитационные упражнения;
- элементы подводного плавания;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений координации движений. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Основной направленностью учебно-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 учебно-тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- 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 разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой

половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов-подводников на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований). Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники подводного плавания. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах. Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Основу подготовки продолжает составлять работа над техникой способов подводного плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов подводного плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

### **Программный материал для практических занятий.**

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники подводного плавания. Изучаются и совершенствуются техники спортивных способов подводного плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.)

могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу этапа, переводятся на следующий этап обучения. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения совершенствования техники способов подводного плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка пловцов – подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей спортсмена, которые проявляются в многообразных навыках и умениях. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления спортсменов направленная на: гармоничное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, расширения функциональных возможностей организма. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пловцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся. К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, имитационные, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из способов плавания. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

Средства ОФП: общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) при обучении плаванию в ластах направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков (в группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме)

К основным средствам ОФП в группах начальной подготовки относятся:

- строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, приставным шагом, спиной вперёд, с различными движениями рук, в приседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты;
- прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой;
- различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

К основным средствам ОФП в тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощением), прикладные упражнения различные способы лазания использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с

резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

В конце учебно-тренировочного года (май-июнь) обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) в подводном спорте предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она основана на базе ОФП и направлена на специфическую подготовленность спортсмена для достижения наивысших результатов (развитие специальной и скоростно-силовой выносливости). Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства СФП:

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация на гимнастическом мате: группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.
- упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;
- упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.
- специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
- упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

СФП на суше

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пловцов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания,
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с.

Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний с движением рук.

Упражнения на специальных тренажерах.

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями

Пловцов и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при проплывании дистанций;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных плавательным действиям.

### **СФП на воде:**

- упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- упражнения специальной физической подготовленности повышения скоростных возможностей:
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50м интенсивно + 50м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка пловцов – подводников складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена. Спортивная техника для каждого спортсмена является индивидуальной. Для формирования индивидуальной

техники следует учитывать морфотип спортсмена, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия. Индивидуальная техника не является догмой, она может изменяться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности. Основную перестройку техники проводят в первой половине подготовительного периода. По мере необходимости, технику можно корректировать и на протяжении всего тренировочного цикла, для чего следует:

- изучать технику плавания в ластах, технику ныряния и подводного плавания,
- проводить анализ собственных ошибок в технике выполнения упражнений,
- совершенствовать физические качества, способствующие совершенствованию техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и определяет уровень спортивного мастерства подводника. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал и успешно решать тактические задачи в соревновательной деятельности.

### **Обучение техники старта и поворота (скоростного поворота) в подводном спорте**

Выполнение старта и поворота в подводном спорте играет важное значение в преодолении дистанции. От того, насколько хорошо усвоена техника этих элементов, в значительной степени зависит исход борьбы на соревнованиях, так как порой успех определяет разница в сотые доли секунды. Иногда преимущество, полученное на старте, невозможно отыграть по ходу дистанции, особенно на спринтерских дистанциях, а хорошо выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, экономно использовать силы, поддерживать скорость прохождения дистанции и оптимальный режим дыхания.

Далее продолжается изучение элементов техники плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании, плаванию основным стилем. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования в группе, где каждый участник проплывает несколько дистанций. Тренер оценивает технику плавания, стартов и поворотов.

### **Обучение и совершенствование техники старта.**

Старт – это двигательное действие с целью преодоления инерции покоя тела и быстрого перехода к циклической деятельности. В настоящее время нет единого мнения относительно оптимального исходного положения на старте. По-видимому, это объясняется существенно влияющими на его выбор морфофункциональными особенностями спортсмена, а также недостаточно изученной биомеханикой старта. Рассматривая стартовый прыжок, как систему движений, целесообразно выделить три фазы:

- подготовительную (исходное положение);
- рабочую (толчок, полет и вход в воду);
- заключительную (скольжение в воде).

Важный элемент на старте – положение головы. Это подтверждают данные об её влиянии на латентный период двигательной реакции, быстроту одиночного движения и шейного тонического рефлекса на позу пловца. Важнейшим элементом старта являются подготовительные движения до и после сигнала стартера: сгибание ног и туловища, разгибание ног. Изучение современных тенденций в совершенствовании техники старта в плавании в ластах и других видах спорта (например, в беговых видах легкой атлетики) позволили сделать заключение о нецелесообразности, и даже вредности подготовительных

движений после сигнала стартера. Для сокращения времени старта все подготовительные движения должны быть произведены до него. Это подтверждается более высокой эффективностью так называемого грэб-старта, в котором отсутствуют подготовительные движения после сигнала стартера. Пловец осуществляет движение только вверх– вперед, что позволяет быстрее покинуть тумбочку. Биохимический анализ грэб-старта подтверждает, что он является не только более быстрым, но и создает более устойчивое положение спортсмена на тумбочке. В традиционном старте амплитуда колебаний общего центра масс значительно больше из-за взмаха рук. Излишние движения вызывают смещение действующих сил и затрудняют управление телом. Вместе с тем следует заметить, что устранение подготовительных движений и коррекция традиционных исходных положений позволяют, не только приблизиться по эффективности к грэб-старту, но и при морфофункциональных особенностях пловца превзойти его. При грэб-старте в связи с отказом от подготовительных движений после сигнала стартера в традиционном старте угол сгибания ног в коленных суставах значительно уменьшается: с  $130^{\circ}$ - $160^{\circ}$  до  $90^{\circ}$ - $120^{\circ}$ . Туловище сгибается больше с целью выноса проекции общего центра масс за пределы опоры. При прочих равных условиях выдвижение общего центра масс вперед и более низкое его положение уменьшают угол отталкивания, что увеличивает горизонтальную составляющую начальной скорости. Для достижения цели двигательного действия спортсмену необходимо решить две общие программные задачи:

1. В минимальный отрезок времени по сигналу стартера покинуть место старта;
2. Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений.

Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем выбором программы действия обеспечением рабочей позы (исходного положения) на стартовой тумбочке. Далее по сигналу стартера необходимо осуществить быстрый и сильный толчок от стартовой тумбочки, качество которого существенно определяется длительностью простой реакции пловца, уровнем его скоростно-силовой подготовленности и совершенством управляющих механизмов.

Вторая общая программная задача – выполнение оптимального по высоте и траектории полета, оптимального входа в воду, оптимального скольжения и своевременного начала гребковых движений. Эффективность ее решения зависит от способности спортсмена к оценке положения тела и его коррекции, скорости движения, а также от совершенства автоматизированного управления.

### **Обучение и совершенствование техники поворота.**

Среди элементов, из которых складывается преодоление дистанции (старт, плавание, поворот, финиш), поворот, несомненно, является наиболее сложным. Влияние хорошо выполненного поворота на исход спортивной борьбы многократно показывала практика ответственных соревнований. Несмотря на это, современные пловцы высокого класса по-прежнему совершают множество ошибок в исполнении поворота. Причины, видимо, во-первых, в отсутствии удовлетворительно разработанных техники и методики обучения, во-вторых, в недостаточном внимании тренировок овладению этим элементом. К наиболее общим недостаткам техники выполнения поворота следует отнести снижение скорости за 5 метров, а в ряде случаев за 10 метров до поворота. Нельзя согласиться и с подъемом головы перед поворотом, что также способствует снижению скорости плавания. Неодновременные движения рук и головы в начале кувырка создают неоптимальные условия для преобразования поступательного движения пловца во вращательное. Серьезным недостатком следует считать приход пловца после вращения в исходное положение на спине. В этом исходном положении значительно сила и точность

отталкивания по сравнению с положением на груди. Кроме того, в этом случае пловцу предстоит выполнить после толчка еще и поворот на  $180^\circ$  вокруг своей вертикальной оси в фазе, где важно при скольжении сохранять обтекаемое положение. Типичными ошибками являются скольжение пловца с поднятой головой после отталкивания, неплотная группировка при вращении, выведение рук вверх из положения «руки впереди согнутые», несвоевременное начало гребковых движений и др.

Для достижения цели действия пловцу необходимо решить две программные задачи: выполнить кувырок и занять исходное положение для последующего толчка; произвести сильный и быстрый толчок в направлении предстоящего движения. Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем без снижения скорости. С этой целью производится предварительная оценка ситуации (скорости движения, расстояния до поворотного щита по разметке бассейна) и принимается решение о начале поворота. Затем совершается кувырок вперед с вращением вокруг вертикальной оси на  $180^\circ$ . Решение первой программной задачи завершается установкой ног на поворотном щите с занятием позы для оптимального отталкивания. Успех решения задачи обусловлен главным образом совершенством управляющих механизмов. Решение второй программной задачи начинается с выполнения быстрого и сильного толчка в направлении предстоящего движения. Эффективность отталкивания лимитируется уровнем скоростно-силовой подготовленности пловца, а также его способностью к оценке и коррекции движения. Далее следует скольжение в позе ныряльщика и принятие решения о начале гребковых движений: спортсмен, не снижая скорости и не поднимая головы, подплывает к поворотному щиту. Для ориентации используется разметка на дне бассейна или другие ориентиры. Приняв решение о начале поворота, спортсмен одновременным движением вниз головы и рук осуществляет группировку. Руки направлены вниз-назад, кисти приближаются к голеностопным суставам ног. Подбородок касается груди. Вращение происходит в плотной группировке, согнутые ноги движутся над поверхностью воды (плотная группировка способствует преобразованию скорости поступательного движения во вращательное). Необходимо помнить, что с ростом скорости поступательного движения в начале кувырка увеличивается и скорость вращения пловца). В то время как ноги движутся к поворотному щиту, пловец начинает вращение вокруг вертикальной оси за счет одновременного движения согнутых ног в сторону поворота головы. Для успешного выполнения вращения необходимо приподнять таз (уменьшить радиус вращения тела). Вращение тела начинается с поворота головы и ног при согнутых коленных и тазобедренных суставах. Стопы выполняют тыльное сгибание, руки соединены в позе ныряльщика и направлены вверх. Когда вращение вокруг вертикальной оси полностью закончено, ноги, согнутые в коленных суставах под углом  $90^\circ$ , ставятся на поворотный щит. Угол сгибания зависит от физической подготовленности и морфофункциональных особенностей спортсмена. Пловец отталкивается от бортика бассейна, скользит в позе ныряльщика, начинает гребковые движения. Эффективность поворота зависит в первую очередь от того, насколько ритмично и точно выполнены эти движения. Динамическая структура может обладать значительной вариативностью – приспособительной изменчивостью, обеспечивающей устойчивость к сбивающим факторам. Надежность выполнения поворота зависит от стабильности и помехоустойчивости системы движения. Однако эту стабилизацию следует понимать, как сохранение результата движения, а не всех его особенностей.

В процессе технической подготовки у спортсмена развивается приспособительная (предупреждающая отклонения) и корригирующая (исправляющая последствия отклонений) изменчивость, помехоустойчивость структуры скоростного поворота.



Успешное овладение техникой выполнения скоростного поворота лимитируется координационными особенностями и двигательной подготовленностью спортсмена. В связи с тем, что эти качества в значительной мере обусловлены имеющимся двигательным опытом и наследственными факторами, дозировка тренировочных упражнений и длительность периода обучения зависят от индивидуальных особенностей пловца. К обучению технике скоростного поворота лучше приступить сразу же после освоения занимающимся водной среды. В процессе обучения можно выделить три основных этапа.

Первый этап заключается в освоении техники входа в поворот. Здесь следует отработать соблюдение следующих педагогических требований: спина «горбатая», голова на груди; движение в  $\frac{1}{2}$  сальто без остановки; руки вместе вверху.

Второй этап состоит в отработке начала разгиба и вращения. Педагогические требования к выполнению этого элемента следующие: таз не опускать вниз; активное движение ног; одновременное движение ног и головы под руку в сторону поворота; до вращения согнуть ноги и выполнить вращение согнутыми ногами; голова на груди.

Третий этап предусматривает овладение элементами завершения поворота. Особенности их выполнения: перед толчком от поворотного щита пловец лежит на груди; голова и руки в позе ныряльщика; ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

### **Обучение технике старта и поворота на суше и на воде**

#### **Группы НП-1-2-3**

В группах начальной подготовки важно, чтобы пловцы выполняли упражнения технически правильно в первую очередь на суше. Без правильного выполнения упражнений на суше, не будет нужного результата на воде. Проводится ознакомление с техникой старта и поворота: рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ.

Техника старта на суше: обучение позы ныряльщика («стрелочка»), прыжки из различных исходных положений, сохраняя позу ныряльщика, имитационные упражнения на развитие реакции: прыжки вверх с заданиями по сигналу, ускорение по сигналу из различных исходных положений, упражнения с предметами на реакцию.

Техника старта на воде: прыжки в воду с тумбочки в положении стоя «солдат», сидя (руки в основном положении), стартового прыжка «щучкой» с последующим скольжением, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином-ноги).

Техника поворота на суше: изучение кувырка, длинного кувырка из различных исходных положений с заданием, прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа.

Техника поворота на воде: кувырок вперед, кувырок вперед у бортика с постановкой ног на его стенке, отталкивание от бортика с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином - ноги). Выпрыгивания из воды вверх, руки в основном положении (если позволяет глубина с мелкой стороны бассейна).

#### **Группы ТГ- 1-2**

Техника поворота на суше: упражнения в позе ныряльщика в различных исходных положениях, кувырки вперед с опорой и без опоры, в парах и с помощью тренера, упражнения для отработки разгиба и вращения,

Техника поворота на воде: скольжения в позе ныряльщика после толчка от стенки бассейна,  $\frac{1}{2}$  сальто на дистанции после гребковых движений на груди и спине, с помощью тренера, повороты с различной скоростью подплывания, кувырки вперед через разграничительную плавательную дорожку, при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону, с поворотом

на правый (левый) бок и продолжением плавания на груди в противоположную сторону, после скольжения на груди (в 2 метрах от поворотного щита) и выход в положение на спине, с поворотом на бок и выходом в положение на груди. ½ сальто вперед с поворотом на 180°.

Приобретение соревновательного опыта.

Группы ТГ-3-4-5

Техника старта на суше: те же упражнения, что в НП + прыжки из полного приседа с выносом рук вверх (в основное положение) с продвижением вперед кувырок вперед с последующим ускорением (бег). Из упора присев – в упор лежа; из упора присев-выпрыгивание вверх с разворотом на 180 градусов. Прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа с набивным мячом, в парах.

Техника старта на воде. Стартовые прыжки с тумбочки (самостоятельно), под команду тренера (скорость реакции), ускорения со старта (отрезки разной длины) под команду тренера на время (смотрится время реакции + скорость проплывания отрезка), отработка стартовых прыжков путем передачи эстафеты. Прыжки в воду с низкого бортика, с тумбочки, под команду из различных исходных положений, варьируя длительностью пауз между вторым свистком и стартовым сигналом и разновидности стартового сигнала, а также партнерами по старту.

Техника поворота на суше: в исходном положении (ИП), стоя на одной ноге, например, на правой в полунаклоне, касаемся правой кистью стенки напротив левого плеча. По команде делаем сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставах и одновременно с усилием рукой вдоль стенки поворачиваемся на стоящей ноге до положения спиной к стене. Затем ставим согнутую ногу на стенку, опускаем плечи до положения немного ниже полунаклона и выводим обе руки вперед. Голова должна оказаться между или ниже рук. После этого толчком ногой о стену имитируем шагами скольжение. Выполнять движения необходимо отдельно, ни в коем случае не допуская отталкивание от стенки раньше, чем опустятся плечи и руки займут вытянутое положение впереди.

Техника поворота на воде. Те же упражнения, что в ТГ-1-2 + выполнение поворота на скорости с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром на максимальной скорости (5м до + 15м после). Проплывание отрезков разной длины с имитацией поворота на середине бассейна.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с соперником, умение спортсмена использовать свою физическую, техническую и морально – волевую подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. В условиях современного спорта тактические действия спортсмена во время соревнований могут иметь решающее значение для победы или поражения. Тактическое мышление основано на использовании соответствующих знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Для того, чтобы выработать индивидуальную тактику необходимо: изучать тактический опыт сильнейших спортсменов подводников, применять индивидуальную тактику в ходе тренировок, систематически участвовать в контрольных стартах и официальных соревнованиях.

Тактика ведения борьбы в основном зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров

### 3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом

Программный материал по тактической подготовке:

#### 1. Тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта:

- анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;
- научная литература и информационные материалы о соревновательной деятельности;
- знания о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

#### 2. Умения и навыки ведения соревновательной борьбы:

- тренировка без противника (для овладения основными технико-тактическими действиями);
- тренировка с условным противником, используя вспомогательные снаряды и приспособления (тренажерные устройства);

тренировка с партнером по команде;

- тренировка с неизвестным противником (тактика в условиях информационного и временного дефицита)

#### 3. Психологическая устойчивость подводника:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- усложненные условия выполнения технико-тактических действий
- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- технико-тактические действия в соревновательной обстановке

#### 4. Способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- усложненные условия выполнения технико-тактических действий;
- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- технико-тактические действия в соревновательной обстановке

#### 5. Мотивация спортсмена в достижении спортивного результата:

- индивидуальные особенности психики спортсмена;
- мотив занятия спортом;
- точная “установка” на результат;
- уровень мотивации на соревновании.

#### 6. Проведение анализа результатов соревнования:

- сбор необходимого объема информации о прошедших соревнованиях;
- оценка действия спортсмена и его соперников;
- разработка новых технико-тактических действий с учетом проведенного анализа полученной информации.

### 4.2. План теоретической подготовки:

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Итого	Всего на этапе			

Этап начальной подготовки	начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. 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	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Понятие – самоконтроль. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основные показатели самоконтроля (вес, пульс,...) Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация

	основы судейства. Правила вида спорта.			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 питания обучающихся	≈ 14/20	август	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на УТЭ до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура, как часть общей культуры, ее существенное влияние на формирование личности, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Олимпийское движение в России. Зарождение олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни. 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. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Спортивный инвентарь и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Техника безопасности при занятиях подводным спортом. Требования обеспечения безопасности при плавании. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "подводный спорт" основаны на особенностях вида спорта "подводный спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "подводный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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.

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".

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,



- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

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

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

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п\п	Наименование спортивной	Единица измерен	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП		ТГ	
				Коли-	Срок	Коли-	Срок

	экипировки индивидуального пользования	ия		чество	эксплуатации (лет)	чество	эксплуатации (лет)
1.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Свисток	штук	4
7.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
8.	Термометр для воды	штук	2
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
10.	Скамейки гимнастические	штук	6
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Доска для плавания	штук	15
13.	Мат гимнастические	штук	15
14.	Секундомер электронный	штук	8

**7. Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

## 8. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Шумаков, А. Азбука плавания в ластах / А. Шумаков, Л. Шумакова, Российская подводная федерация - М.: [б.и.], 2008. - 87 с.
2. Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. - 67 с.
3. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения / И.П. Залетаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 120 с.
4. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. — 3-е изд., — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 208 с. — (Спорт - драйв)
5. **Мясникова, Т. И.** Дисциплины подводного спорта и история их развития: учебное пособие / Т. И. Мясникова. - Екатеринбург: Ажур, 2016. – 102 с.
6. Эйдис, Б.А. Дайверами не рождаются. Начальный курс обучения - М.: КПДР, 2012.-160с.: ил.

### Перечень аудиовизуальных материалов

7. Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; Продолжительность: 47:36 Описание: Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. Формат: AVI Видео: Videosize: 384x288, Bitrate: 1317kbps Аудио: 44100hz, 16bps, 1ch
8. Обучающее видео: плавание в ластах. <http://www.youtube.com/watch?v=7-5q2H...>

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
5. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
6. Всероссийский реестр видов спорта. <http://http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
7. Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта подводный спорт - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/)
9. Министерство спорта Нижегородской области- <https://sport.government-nnov.ru>
10. Федерация подводного спорта России <http://www.ruf.ru/cmas.html>