

Государственное автономное учреждение Республики Мордовия
«Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт»»

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
ГАУ РМ «РСТЦ «Старт»
Р.Р.Кудряев

Приказ от 09.01.2023г. № 0901002



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»
ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА им. П.Г. БОЛОТНИКОВА»**

Саранск 2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по подводному спорту для обособленного структурного подразделения «СШОР им. П.Г.Болотникова» ГАУ РМ «РСТЦ «Старт» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 941 от 09 ноября 2022 года, Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте Российской Федерации", Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), государственного федерального стандарта спортивной подготовки по подводному спорту, правилами соревнований по подводному спорту. Данная программа разработана для деятельности Государственного автономного учреждения Республики Мордовия "Республиканский спортивно-тренировочный центр "Старт" обособленное структурное подразделение "СШОР им. П.Г. Болотникова" на период 2023-2033 годы. Продолжительность учебно-тренировочного года - 52 недели.

В основу настоящей программы вошли нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – пловцов-подводников, на основании научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Данная дополнительная образовательная программа направлена на определение общей последовательности изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, для групп учебно-тренировочного этапа начальной специализации, групп совершенствования спортивного мастерства, а также групп высшего спортивного мастерства.

Дополнительная образовательная программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Основная цель дополнительной образовательной программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за спортсменами школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов-подводников, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, рассмотрены разделы – нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки до 3-х лет, учебно-тренировочном этапе до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - весь период без ограничений продолжительности обучения. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности спортсмена изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 8 лет.

Спорт является составной частью физической культуры, и сферой социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Занятия спортом, помогает яркому проявлению стремления у спортсмена к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт в России – один из наиболее востребованных россиянами видов деятельности. Спортсменами занимаются профессионально и любительски. поэтому Государством отводится особая роль физической активности и массового спорта в поддержании и укреплении здоровья, формировании личности, обладающей высоким духовно-нравственным потенциалом. Оптимизация расходов на здравоохранение все больше связывается с вовлечением максимально возможного числа граждан в занятия массовым спортом и физической культурой. Привлекательность большинства видов спорта обусловлена, тем, что они являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, а так же имеют огромное прикладное значение. Спорт способствует привлечению людей к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим уместно привести высказывание основателя олимпийского движения француза Пьера де Кубертена. Он говорил: "Для того, чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы пятьдесят человек занимались спортом; для того, чтобы пятьдесят человек занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек специализировались в определенном виде спорта; а для этого нужно, чтобы пять человек показывали выдающиеся спортивные результаты".

Подводный спорт Обычные погружения под воду насчитывают многовековую историю, но подводный спорт зародился совсем недавно – в XX веке. Он основан на плавании, нырянии и спусках под воду как с применением специального снаряжения, приборов и аппаратуры, так и без них, и позволяет спортсменам оценить свои способности в неизведанной "чужой" среде.

На сегодняшний день подводный спорт включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования: плавание в ластах (скоростные и марафонские); подводная охота; апноэ (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания)); подводное ориентирование; подводная стрельба; подводные игры (регби, хоккей, акватлон); подводное фотографирование; дайвинг.

В Мордовии подводный спорт зародился в 1964 году в Мордовском госуниверситете им. Н.П. Огарева. Благодаря группе молодых энтузиастов совместно с начальником республиканской водно-спасательной службы Н.Р. Романовым, была создана первая секция любителей подводного плавания. Она быстро стала популярной и через два года организационно преобразовалась в морской клуб "Дельфин". В 2010 году было создано Мордовское региональное отделение Федерации подводного спорта России (общественная организация без образования юридического лица).

С 2014 года во Дворце водных видов спорта началось обучение лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в отделении «Подводный спорт». Ежегодно, спортсмены представляющие Республику Мордовия, стали принимать участие в Чемпионатах и Первенствах России, Чемпионатах Европы, Кубках России и Мира. Ежегодно по итогам соревнований воспитанники отделения «Подводный спорт» становятся членами сборной команды Российской Федерации.

Дисциплины подводного спорта развивающиеся только в Республике Мордовия представлены в плавании в ластах, дайвинге, акватлоне (борьба в ластах).

Плавание в ластах – относится спортивно-техническим видам спорта, это спортивная дисциплина, цель которой преодоление в ластах различных дистанций за наименьшее время. Правила подразумевают движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами. Как дисциплина подводного спорта плавание в ластах включает следующие виды программы: плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку или без нее (плавание в ластах по поверхности); плавание в ластах под водой с дыханием из акваланга (подводное плавание). Соревнования проводятся в плавательных бассейнах 50м.;

Дайвинг - в отличие от многих других видов спорта, не имеет жестких возрастных ограничений: начать тренироваться можно в любом возрасте и при этом достичь хороших спортивных результатов. Соревнования дают возможность развивать и совершенствовать свои навыки, поддерживать отличную физическую форму и реализовывать свой спортивный азарт, а также получать медали и спортивные звания.

Акватлон (подводная борьба) (от лат. "aqua" – вода, др.-греч. αθλον – состязание, борьба) – дисциплина подводного спорта. Акватлон представляет собой состязание двух спортсменов, находящихся в воде, их цель — в ходе схватки в воде и под водой (на задержке дыхания) завладеть лентой соперника, закрепленной на его щиколотке.

Состояние подводного спорта в Республике Мордовия характеризуется следующими показателями:

- постоянное развитие по дисциплинам: "плавание в ластах", "дайвинг", "акватлон" во всех возрастных категориях;
- постоянное развитие в рекреационного дайвинга;
- увеличение количества и повышение качества проведения всероссийских и региональных спортивных соревнований;
- увеличение количества участников соревнований;
- увеличение количества спортсменов в Республике Мордовия;
- повышение уровня подготовки спортсменов;
- улучшение качества работы судей;
- спортсмены сборных команд Республики Мордовия входят в сборную Российской Федерации по подводному спорту стабильно входят в состав победителей и призеров официальных международных соревнований: чемпионатов мира и Европы, первенств мира и Европы, есть стабильное улучшение результатов (увеличение количества золотых медалей);
- совершенствование системы управления и работы федерации;

- совершенствование информационной системы (сайт, СМИ);

Цели и задачи деятельности.

Программа является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета.

Программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-подводников.

Основные цели:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование здорового образа жизни;
- привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов;

Задача ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" обособленное структурное подразделение СШОР им П.Г.Болотникова подготовка спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на чемпионатах Европы и мира.

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Данная программа может быть использована для работы в спортивных школах, клубах и коллективах физической культуры.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Система спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки в ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" структурное подразделение СШОР им. П.Г.Болотникова понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки по подводному спорту;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям подводным спортом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде спорта;

- учебно-тренировочный процесс, под которым данной программой понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- педагогический процесс, под которым понимается процесс педагогического сопровождения программы спортивной подготовки по подводному спорту и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки по подводному спорту.

ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" обособленное структурное подразделение СШОР им. П.Г.Болотникова формирует структуру организации и осуществляет планирование деятельности с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Порядок организации учебно-тренировочного процесса.

ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" обособленное структурное подразделение СШОР им. П.Г.Болотникова обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-

тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и одного года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем (тренером), с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по подводному спорту.

Формы организации учебно-тренировочного процесса.

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" обособленное структурное подразделение СШОР им. П.Г.Болотникова понимаются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Режим и расписание учебно-тренировочных занятий.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается годовой и ежемесячный графики проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором и размещаемый на информационном стенде. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

а) по программам спортивной подготовки;

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 1 данной программы.

Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию, спортсмены самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Тренировочная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года обучения в тренировочных группах спортсмены ведут дневник тренировочных занятий. Для перехода из одной группы в группу (этапа подготовки) следующего года обучения, спортсмены сдают контрольно-переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов спортсмен может пройти обучение повторно, но не более одного раза в данном году. Спортсмены, имеющие неудовлетворительное поведение и низкую успеваемость в учебных заведениях, могут быть отчислены.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

1. Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

2. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам соревнований.

5. На практических занятиях спортсмены овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Пловцы-подводники выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидок спортсменам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

7. В спортивной школе в отделении подводного спорта, должны быть следующие документы для работы по планированию:

- годовой план работы с разделами: организационный, спортивный, методический, воспитательной работы, врачебно-педагогического контроля);
- план комплектования групп;
- перспективный план спортсмена;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учёта групповых занятий;
- личные карточки и заявления спортсменов;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

Распределение времени в плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки по подводному спорту, учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- а) работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой спортсменов в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);

- б) одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) на основании договора одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;

- в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

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

Таблица № 1

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

(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв»			
Этап начальной подготовки	2-3	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	13	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «ныряние»			
Этап начальной подготовки	2-3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»			
Этап начальной подготовки	3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»			
Этап начальной подготовки	2-3	14	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	15	10
Этап совершенствования	не ограничивается	17	4

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»			
Этап начальной подготовки	1	18	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	19	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	21	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	2

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

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

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-832	832-936	1024-1248	1248-1664

Система спортивного отбора.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора входит:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по подводному спорту;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже тренирующихся, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются данной программой в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по подводному спорту.

Установление максимального возраста спортсменов по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного спортсмена из законодательством не предусматривается.

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			этап (этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

2.7. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	–	2	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное плавание»						
Контрольные	1	3	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	1	2	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»						
Контрольные	–	–	3	4	8	8
Отборочные	–	–	2	2	3	3
Основные	–	–	1	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ориентирование», «подводное регби»						
Контрольные	1	3	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	1	2	4	4	4

2.7. Восстановительные мероприятия

Дальнейший рост спортивных достижений сопровождается увеличением интенсивности и объема учебно-тренировочной работы спортсмена за счет количества увеличения количества тренировок. В этой связи уменьшается время, отводимое на естественное восстановление организма, что ограничивает дальнейший рост тренировочной нагрузки, в связи с этим применяются средства ускоренного восстановления. Поэтому в совершенствовании реабилитации спортсменов высокой квалификации ставятся новые задачи. Они включают следующее:

- 1) учет закономерностей естественного течения процессов утомления и восстановления;
- 2) учет специфики вида спорта, периода тренировки, характера утомления и конкретной тренировочной нагрузки;
- 3) комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств;
- 4) рациональное сочетание и последовательность средств восстановления;
- 5) систематическое проведение реабилитационных процедур;
- 6) индивидуализацию и варьирование средств и методов восстановления;
- 7) планирование реабилитации в комплексе с тренировочными воздействиями;
- 8) введение действенного контроля над эффективностью восстановительных мероприятий.

Современная система реабилитации представляет совокупность взаимодействующих средств и методов, взаимосвязанных с учебно-тренировочным процессом и направленных на восстановление работоспособности спортсмена.

Педагогические средства восстановления.

В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий:

- Правильный выбор места и времени занятий.
- Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
- Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
- Рациональное построение различных элементов структуры учебно-тренировочного процесса.
- Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
- Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
- Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
- Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.
- Планирование восстановительных циклов.
- Создание положительного эмоционального фона.
- Избранная стратегия многолетней подготовки спортсмена.

Психологические средства восстановления.

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

- Мероприятия по исключению отрицательных эмоций (в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры);
- Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма);
- Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы)
- Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях учебно-тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
- Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличием и выполнением четкого распорядка деятельности всего коллектива);
- Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции);
- Психотерапия (направлена на устранение имеющихся отклонений в психике спортсмена посредством сна, гипнотических и фармакологических воздействий);

2.6.3. Медико-биологические средства восстановления.

Отечественной и зарубежной наукой и практикой разработан огромный арсенал медико-биологических средств. Основными наиболее действенными и широко используемыми в процессе тренировки и соревнований средствами являются питание, витаминизация, фармакологические формы, массаж, физио- и гидропроцедуры.

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организм спортсмена необходимо снабжать соответствующей по качеству и количеству пищей. При разработке рационов питания для спортсменов следует руководствоваться следующими принципами:

- снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами;
- выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время

соревнований и в восстановительный период;

- индивидуализировать питание в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний (<https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/>)

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в полугодие

			регионе	
	3. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	4.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
<i>Тренировочный этап</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
	5.Антидопинговая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	4.Антидопинговая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

2.9. Медицинский контроль

Медицинские обследования учащихся осуществляются врачебно-физкультурным диспансером.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление "слабых звеньев" адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год спортсмены с тренировочных групп по ВСМ должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

2.10. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
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	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

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

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби».

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
На этапе высшего спортивного мастерства:
совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
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.
На каждом этапе критерии спортивной подготовки конкретизируются с учетом возраста, физических качеств и телосложения спортсмена.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 8

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Контрольно-переводные нормативы (КПН)

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

Таблица № 9

№ 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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, 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
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»						
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	10	32	12
5.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+8	+11
5.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,7	8,8
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	170	225	180
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	32	37	35

6. Нормативы специальной физической подготовки						
6.1.	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) 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 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.3.	Челночный бег 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби», «ориентирование»				
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	см	не менее	

	ногами		170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	32
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «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 «акватлон», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «апноэ»				
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»		
8. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй 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 №11

№ 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 слова «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +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 слова «подводное регби», «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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»			
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			32 12
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8 +11
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,7 8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			225 180
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			37 35
5. Нормативы специальной физической подготовки			
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			5,3 4,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»			
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»			
7.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное регби»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12

3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки по годам обучения; возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники подводного плавания в ластах, рациональное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.1. Основные задачи этапов подготовки

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждого этапа спортивной подготовки.

Для этапов начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике плавания в ластах, формирование стойкого интереса к подводному спорту, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 3 - 1 юношеских разрядов.

Для учебно-тренировочных этапов:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники плавания в ластах, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов по подводному спорту.

Для этапов совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых спортсмену, совершенствование техники плавания в ластах, повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по подводному спорту, подтверждение норматива "Кандидат в мастера спорта" и выполнение норматива для присвоения звания "Мастер спорта России".

Для этапа высшего спортивного мастерства:

Достижение наивысших результатов в подводном спорте на российском и международном уровне, сохранение и поддержание ранее достигнутых показателей функциональной подготовленности, нормативов по общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники плавания в ластах и специфических качеств с использованием новых средств и методов тренировки, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи по подводному спорту, получение квалификационной категории "юный судья" или судья 3 (2,1) категории, подтверждение норматива мастера спорта, выполнение норматива мастер спорта международного класса.

4.2. Этапы многолетней подготовки

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно продолжительностью 8-10 лет.

I этап - начальная подготовка.

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. Задача этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике спортивного и подводного плавания, по окончании этапа выполнение 3-го и 2-го юношеского разряда по подводному спорту.

В процессе подготовки юных спортсменов необходимо шире использовать многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

II этап – учебно-тренировочный 1-2 года (начальной специализации).

Продолжительность этапа 2 года. Задачи этапа: укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах: Обучение, и совершенствование техники подводного плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям подводным спортом, выполнение юношами и девушками 1-го юношеского разряда по подводному спорту спортивного разряда по подводному спорту. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идет по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах. Этап соответствует первому и второму году обучения в тренировочных группах.

III этап – учебно-тренировочный 3-5 года (углубленной специализации).

Продолжительность 3 года. Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья; разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей, выбор будущей специализации в подводном спорте, совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении, углубление знаний по теории подводного спорта, выполнение юношами и девушками – I, II, III спортивного разряда. На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными. Этап соответствует тренировочным группам 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

IV этап – совершенствования спортивного мастерства.

Соответствует программе групп совершенствования спортивного мастерства. Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема, морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии подтверждения норматива КМС, положительной динамики прироста спортивных показателей. Характерной чертой этого этапа является значительное увеличение интенсивности тренировочной работы, объема психологической, тактической и интегральной подготовки.

V этап – высшего спортивного мастерства.

Он соответствует программе групп высшего спортивного мастерства. Задачи этапа: сохранить и поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей, более индивидуализировать различные стороны подготовки, повысить психологическую готовность, устранить недостатки технико-тактической подготовки, широко использовать новые средства и методы тренировки, достигнуть максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие. На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие (подтвердившие) требования норматива "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса". Работа со спортсменами, достигшими наивысшего спортивного совершенствования, затруднена тем, что они приспособились к самым разнообразным тренировочным методам и средствам. Поэтому для получения желаемого тренировочного эффекта необходимы: поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, вариативность, планирование индивидуальной тренировочной нагрузки, поиск новых, порой нетрадиционных методов и средств подготовки.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

4.3. Программный материал

Программный материал для этапов начальной подготовки.

Основными задачами для этапов начальной подготовки являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Разносторонняя физическая подготовка на суше.
4. Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию и плаванию в ластах, основам спортивного режима.
5. Формирование у детей интереса к занятиям спортом.
6. Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий подводным спортом в учебно-тренировочных группах.

Содержание и планирование занятий для этапа начальной подготовки первого года обучения:

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в развитии технических видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.
2. Российские спортсмены-подводники - участники международных соревнований.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Общественная и личная значимость занятий спортивным плаванием. Как совместить занятия спортом и учебу в школе.

Содержание практических занятий:

Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Общая физическая подготовка – овладение общеразвивающими упражнениями.

Планирование занятий

Учебный год охватывает 42 недели и условно разбивается на три этапа:

1-й этап начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники плавания. Третья ступень посвящена совершенствованию навыка плавания, освоению техники плавания способом дельфин, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Содержание и планирование занятий для этапов начальной подготовки второго и третьего годов обучения:

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в развитии технических видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.
2. Победы Российских спортсменов на Всемирных играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Гигиена спортивного плавания. Строгий режим дня - основа успешного совмещения занятий плаванием и учебы в школе. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основы методики освоения и совершенствования техники спортивного плавания.

4. Значение занятий спортом, воспитание воли, настойчивости к поставленным целям. Спорт, как средство подготовки к самостоятельной жизни.

Содержание практических занятий:

Разносторонняя плавательная подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов.

Общая физическая подготовка - развитие разносторонних физических навыков.

Воспитательная работа:

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их

работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Программный материал для учебно-тренировочных этапов

Основными задачами подготовки в учебно-тренировочных этапах являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Выполнение массовых разрядов.
3. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации и достижению высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом нормативов, программы и календаря соревнований для спортсменов данной возрастной группы.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекции, просмотра спортивных видеофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы, использованием информационно коммуникационных технологий в доступной пловцам форме (с учетом возраста и подготовленности пловцов), рассматриваются следующие темы и вопросы:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о тренировке, утомлении и перетренировки, переутомлении. Труд и отдых при спортивной тренировке. Понятие о травматизме и его профилактика применительно к занятиям общей физической подготовкой и подводному спорту. Возможные заболевания, предупреждение их и первая помощь. Специфические заболевания спортсмена-подводника. Классификация специфических заболеваний. Причины возникновения специфических заболеваний, профилактика и лечение. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления, методика их применения. Травмы. Причины, их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине. Техника

рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, гибкости и ловкости. Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль над развитием физических качеств. Основы тактической подготовки. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Физическая подготовка пловца-подводника на суше

1. Задача физической подготовки пловца-подводника – ОФП как фундамент для будущей специализации.

2. Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для восстановления сил и гибкости. Перенос тренировочного эффекта с упражнений ОФП на основные действия спортсмена-подводника. Организация и проведение специальной подготовки, направленной на совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости. Соотношение ОФП и СФП и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической подготовки для различного пола, возраста, квалификации спортсмена. Техническая и тактическая подготовка.

3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости.

4. Психологическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.

5. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту, бойцовские качества.

6. Правила соревнований по видам подводного спорта.

7. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Обязанности судей, организация судейства и безопасности на соревнованиях, открытие и закрытие соревнований. Положение о соревнованиях. Ведение документации. Организация и проведение соревнований по видам подводного спорта. Специфика организации соревнований по видам подводного спорта. Календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Оргкомитет соревнований и план его работы. Материально-техническое обеспечение соревнований по видам подводного спорта.

8. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований.

9. Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей между спортсменами.

Специальная физическая подготовка на суше

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

2. Плавательная подготовка 1 и 2 годов обучения.

Изучение техники спортивного плавания создает условия для положительного переноса навыка при обучении технике подводного спорта, что значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Кроме того, умение плавать само по себе представляет прикладной навык. Обучение не умеющих плавать и слабо плавающих

передвижению в воде только с ластами, затягивает процесс разучивания и совершенствования техники подводного спорта и затрудняет приобретение необходимого каждому человеку жизненно важного навыка.

3. Плавательная подготовка 4 и 5 годов обучения.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большей амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

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

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства
Основными задачами подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России.

2. Прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, физической, технической и морально-волевой подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения комплектуются из спортсменов, успешно окончивших подготовку в учебно-тренировочных группах и получивших высокую оценку за показатели комплексного обследования. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, и восстановительные мероприятия. При изучении теоретического материала широко используются видеофильмы, видеозаписи, кинопрограммы и т.д. Для создания активного спарринга группы комплектуются из пловцов одинаковой подготовленности и специализации.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства
Основными задачами подготовки на этапе ВСМ являются:

Достижение наивысших результатов в подводном спорте на Российской и международной арене.

Сохранение и поддержание ранее достигнутых показателей функциональной подготовленности.

3. Устранение недостатков технико-тактической подготовки с использованием новых средств и методов тренировки.

Содержание и планирование этапов подготовки в целом соответствует программе подготовки групп ССМ с небольшим увеличением часов по теории и значительным увеличением по специальной физической и технической подготовке спортсменов.

4.4. Организационно-методические указания. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 40%.

Для достижения высоких результатов в подводном спорте существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- получение сведений об условиях предстоящих соревнованиях и основных конкурентах;

- получение информации об уровне тренированности пловца-подводника и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;
- воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнования включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки). В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы. Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

4.5. Критерии оценки эффективности реализации программы спортивной подготовки по подводному спорту.

- а) на этапе начальной подготовки:
 - стабильность состава спортсменов (контингента);
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения основ техники в дисциплинах подводного спорта.
- б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
 - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;
 - результаты участия в спортивных соревнованиях.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
 - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, Воронежской области;
 - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

4.6. Внутренний контроль реализации программы спортивной подготовки.

По внутренним контролем понимается система самостоятельного контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) в целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Внутренний контроль, включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса осуществляется как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий.

Задачи внутреннего контроля.

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию учебно-тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления учебно-тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль может быть эффективным, когда является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи (любые замечания целесообразно делать только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом не рекомендуется делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график которых проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Организовываются проверки деятельности каждого тренера не менее шести раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера-преподавателя, при этом проверка осуществляется в разные дни недели на основании утвержденного расписания учебно-тренировочных занятий для ее объективности).

Организация внутреннего контроля.

Общая организация внутреннего контроля лежит на директоре, непосредственный контроль - на его заместителе, инструкторах-методистах и медицинских работника (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иных должностных лицах в соответствии с их полномочиями.

Заместитель директора, специалисты организации осуществляют внутренний контроль в соответствии с годовым планом внутришкольного контроля по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность учебно-тренировочных занятий;

- соответствие документации, разрабатываемой тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;

- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

- содержание и результаты спортивной подготовки;

- антидопинговые мероприятия.

Обсуждение результатов внутреннего контроля проводятся в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели)
начальная подготовка
(НП 1)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия:													
Гигиена и самоконтроль	2	1								1			
Меры безопасности	4	1				2				1			
Итого часов:	6	2				2				2			
2. Практические занятия:													
ОФП	171	13	15	12	11	15	12	15	12	12	12	18	24
СФП	125	7	13	12	11	13	12	15	12	12	12	6	
Итого часов:	296	20	28	24	22	28	24	30	24	24	24	24	24
Техническая подготовка	4		2							2			
Участие в соревнованиях (контрольных, отборочных, основных), тренерская и судейская практика	6	2			2					2			
Итого часов:	10	2	2		2					4			
Всего часов:	312 (234)	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели)
начальная подготовка
(НП 2,3)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия:													
Влияние физических упражнений на организм человека	6		1		1	1		1	1	1			
Возможные заболевания и диспансеризация	6	3				1	1			1			
Итого часов:	12	3	1		1	2	1	1	1	2			
2. Практические занятия:													
ОФП	180	12	13	11	10	14	10	12	11	13	14	26	34
СФП	218	14	27	21	20	24	22	26	19	21	18	6	
Итого часов:	398	26	40	32	30	38	32	38	30	34	32	32	34
Техническая подготовка	6	2			2					2			
Участие в соревнованиях (контрольных, отборочных, основных), тренерская и судейская практика Соревнования и контрольные испытания	12	2		1	2			2	2	3			
Итого часов:	18	4		1	4			2	2	5			
Всего часов:	416 (312)	30	40	33	34	38	32	40	32	39	32	32	34

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели) учебно-тренировочный этап
(Т 1-2)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Подводный спорт в системе физического воспитания	1		1										
Влияние физических упражнений на организм человека	1			1									
Особенности подводного плавания	1				1								
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1					1							
ОФП и СФП подводника	1						1						
Классификация подводного снаряжения	1							1					
Акваланги, приборные узлы	1								1				
Правила по подводному спорту	1									1			
Организация и проведение соревнований	1										1		
Возможные заболевания и диспансеризация	1											1	
Меры безопасности													
Приёмы спасения на воде													
Итого часов:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
2. Практические занятия:													
ОФП	312	24	30	24	24	18	24	30	24	30	24	30	30
СФП	208	16	20	16	16	12	16	20	16	20	16	20	20
Техническая подготовка	130	10	12	10	10	10	10	12	10	12	10	12	12
Разборка, ремонт, зарядка аквалангов, монтаж приборов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях по плану спортивных мероприятий	34	1	3	1	1	7		3	1	6	4	3	4
Судейская и инструкторская практика по плану спортивных мероприятий	21	3	3	3	3	3		3	3				
Итого часов:	717	55	69	55	55	51	51	69	55	69	55	66	67
Всего часов:	728 (624)	56	70	56	56	52	52	70	56	70	56	67	67

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели) учебно-тренировочный этап
(Т 3-5)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт в России	1	1											
Подводный спорт в системе физического воспитания	2		2										
Влияние физических упражнений на организм человека	1			1									
Особенности подводного плавания	1				1								
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2					2							
ОФП и СФП подводника	1						1						
Классификация подводного снаряжения	2							2					
Акваланги, приборные узлы	1								1				
Правила по подводному спорту	2									2			
Организация и проведение соревнований	1										1		
Возможные заболевания и диспансеризация	2											2	
Меры безопасности	1												1
Приёмы спасения на воде	1												1

Итого часов:	18	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
2. Практические занятия:													
ОФП	330	26	33	25	25	18	25	33	25	31	25	32	32
СФП	328	25	33	26	24	18	24	32	26	32	24	32	32
Техническая подготовка	200	15	20	16	16	8	15	21	15	20	16	19	19
Разборка, ремонт, зарядка аквалангов, монтаж приборов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях по плану спортивных мероприятий	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Судейская и инструкторская практика по плану спортивных мероприятий	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов:	918	71	91	72	70	49	69	91	71	88	70	88	88
Всего часов:	936 (832)	72	93	73	71	51	70	93	72	90	71	90	90

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели)
этап совершенствования спортивного мастерства
(ССМ)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт в России	4	1		1				1				1	
Подводный спорт в системе физического воспитания													
Влияние физических упражнений на организм человека													
Особенности подводного плавания													
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	1			1								
ОФП и СФП подводника	2					1	1						
Классификация подводного снаряжения													
Акваланги, приборные узлы	1										1		
Правила по подводному спорту	1								1				
Организация и проведение соревнований													
Возможные заболевания и диспансеризация	2		1							1			
Меры безопасности													

Приёмы спасения на воде	1												1
Итого часов:	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
2. Практические занятия:													
ОФП	200	15	19	15	15	18	14	19	15	19	15	18	18
СФП	740	55	68	54	55	68	54	70	55	69	55	68	69
Техническая подготовка	256	18	25	18	18	25	16	25	20	23	19	25	25
Разборка, ремонт, зарядка аквалангов, монтаж приборов	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Участие в соревнованиях по плану спортивных мероприятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская и инструкторская практика по плану спортивных мероприятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого часов:	1235	91	115	90	91	114	87	117	93	114	93	115	115
Всего часов:	1248 (1024)	93	116	91	92	115	88	118	94	115	94	116	116

**Годовой учебно-тематический план по Программе спортивной подготовки (52 недели)
этап высшего спортивного мастерства
(ВСМ)**

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт в России	6	1		1		1		1			1	1	
Подводный спорт в системе физического воспитания													
Влияние физических упражнений на организм человека													
Особенности подводного плавания													
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	1			1								
ОФП и СФП подводника	2					1	1						
Классификация подводного снаряжения													
Акваланги, приборные узлы	1										1		
Правила по подводному спорту	1								1				
Организация и проведение соревнований													
Возможные заболевания и диспансеризация	2		1							1			

Меры безопасности													
Приёмы спасения на воде	1												1
Итого часов:	15	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
2. Практические занятия:													
ОФП	270	20	25	20	20	25	20	25	20	25	20	25	25
СФП	972	72	90	72	72	90	72	90	72	90	72	90	90
Техническая подготовка	378	28	35	28	28	35	28	35	28	35	28	35	35
Разборка, ремонт, зарядка аквалангов, монтаж приборов	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях по плану спортивных мероприятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская и инструкторская практика по плану спортивных мероприятий	5					1		1		1		1	1
Итого часов:	1649	122	152	122	122	153	122	153	122	153	122	153	153
Всего часов:	1664 (1248)	124	153	123	123	155	123	154	123	154	124	154	154

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» основаны на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап СС)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1л)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4л)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5л)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	15	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7л)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	15	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10л)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	15	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Ласты для плавания	пар	На занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	На занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	На занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	На занимаю щегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	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: плавание, ныряние, апноэ, акватлон, подводное регби, марафонский заплыв			
14.	Доска для плавания	штук	15
Для спортивных дисциплин: плавание, ныряние, апноэ, акватлон, подводное регби, марафонский заплыв			
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 спортивной дисциплины: апноэ			
20.	Контрольный буй с буйрепом	штук	12

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.	Носки	пар	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Плавки мужские	штук	На занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин: дайвинг											
11.	Компенсаторов плавучести (жилет)	штук	На занимаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Список литературы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт,
2. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт" (Зарегистрировано в

Минюсте России 28.05.2013 N 28556)

3. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М: Физкультура и спорт, 1991г.

4. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта. Попов В.П./ М - ДОСААФ 1982г.

5. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции 2009 Земба Е.А.

6. Плавание: пособие для инструктора-общественника Булгакова Н. Ж. М.:ФиС, 1984.

7. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989.

8. Плавание: теория и методика преподавания /И. Л. Гончар Минск, 1998.

9. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990

10. Женское плавание: особенности и перспективы / Ю.А. Короп, Ю. А. Кононенко. Киев "Здоровье",1983.

11. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. - М.: ФиС. 1988г

12. Плавание для всех /З.П.Фирсов - М.: ФиС, 1983

13. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции 2009 / Гундарев СВ.

14. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции 2010 Богданов Е.Т.

15. "Физиология человека" Шмидт Р, Теве Г. - М., "Мир", 1986

16. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (8-9.05.2005,г.Красноярск)/СибГАУ, г. Красноярск,2005.

17. Тренировка пловцов высокого класса/ СМ. Вайцеховский, В.Н.Платонов - М.:ФиС,1985

18. Единая Всероссийская спортивная классификация

19. Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 "О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03".

20. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.

21. "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730

22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Мордовия (таблица №13).

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы по планам подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга соревнований.

Республиканские соревнования по подводному спорту (акватлон (борьба в ластах)) памяти М.Б. Авдониной	февраль	Саранск (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Кубок России по подводному спорту (дайвинг)	По положению	Г. Санкт-Петербург
Чемпионат Республики Мордовия по подводному спорту (дайвинг)	февраль-март	ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Первенство г. Саранска плавание в классических ластах	март	ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Первенство России по подводному спорту (акватлон (борьба в ластах))	По положению	По назначению
Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по подводному спорту в рамках Международного детского фестиваля "Подводный Мир"	апрель	ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Кубок Мира (дайвингу)	По положению	По назначению
Кубок мира по акватлону (борьба в ластах)	По положению	По назначению

Чемпионат России по подводному спорту (дайвинг)	май	г. Санкт-Петербург
Первенство России по подводному спорту (дайвинг)	май	г. Санкт-Петербург
Республиканские соревнования по подводному спорту "Юный подводник" на призы ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт"	май-июнь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Чемпионат России по подводному спорту (акватлон (борьба в ластах))	По положению	По назначению
Кубок Мира финал (дайвинг)	По положению	По назначению
Чемпионат Республики Мордовия по подводному спорту	октябрь-ноябрь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Первенство Республики Мордовия по подводному спорту	октябрь-ноябрь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Первенство Приволжского Федерального Округа по подводному спорту	По положению	По назначению
Всероссийские соревнования по подводному спорту (плавание в классических ластах, дайвинг)	декабрь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Республиканские соревнования по подводному спорту, посвященные Дню спасателя	ноябрь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Первенство г. Саранска плавание в классических ластах	декабрь	ГАУ РМ "РСТЦ" "Старт" (ДВВС), г. Саранск, ул. Красная 22
Тренировочные мероприятия	в течение года	Республика Мордовия