

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СШОР «Спутник»

Утверждена
Директор
МАУДО «СШОР «Спутник»
Д.А. Черкасов

Протокол от 01.06. 2023 г. № 1

« » 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»
(спортивная дисциплина – плавание в ластах, плавание в классических
ластах, подводное плавание, апноэ)**

Срок реализации программы

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 3 года;

Учебно-тренировочный – 5 лет;

Совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается;

Высшего спортивного мастерства –
не ограничивается.

Разработчики программы:

Шейченко А.О. – инструктор-методист

Ковалева Е.М. – старший инструктор-
методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика Программы	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем Программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ..	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	37
III. Система контроля	43
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	43
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	46
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	55
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	55
4.2 Учебно-тематический план	64
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт»	72
VI. Условия реализации Программы	74
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	74
6.2. Кадровые условия реализации Программы	78
6.3. Иные условия реализации Программы	79
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	79

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» (спортивная дисциплина – плавание в ластах) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»;

Приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1224 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «подводный спорт», включая

спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС
Номер-код вида 1460008511**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Ориентирование - упражнение «зоны»	146 001 1811 Я
Ориентирование – упражнение «звезда»	146 002 1811 Я
Ориентирование – упражнение «карта»	146 003 1811 Л
Ориентирование – упражнение «ориентиры»	146 004 1811 Я
Ориентирование – групповое упражнение	146 005 1811 Я
Ориентирование – групповое упражнение «карта»	146 006 1811 Л
Ориентирование – параллель	146 007 1811 Я
Плавание в ластах – 50 м	146 008 1811 Я
Плавание в ластах – 100 м	146 009 1811 Я
Плавание в ластах – 200 м	146 010 1811 Я
Плавание в ластах – 400 м	146 011 1811 Я
Плавание в ластах – 800 м	146 012 1811 Я
Плавание в ластах – 1500 м	146 013 1811 Я
Подводное плавание – 100 м	146 014 1811 Я
Подводное плавание – 400 м	146 015 1811 Я
Апноэ – динамическое в классических ластах	146 016 1811 Л
Ныряние в ластах в длину – 50 м	146 017 1811 Я
Плавание в ластах – эстафета 4х100 м	146 018 1811 Я
Плавание в ластах – эстафета 4х200 м	146 019 1811 Я
Марафонский заплыв в ластах – 6 км	146 020 1811 Я
Апноэ – скоростное 100 м	146 021 1811 Л
Марафонский заплыв в ластах – эстафета 4х2 км смешанная	146 022 1811 Я
Плавание в классических ластах – 50 м	146 024 1811 Я
Плавание в классических ластах – 100 м	146 025 1811 Я
Плавание в классических ластах – 200 м	146 026 1811 Я
Дайвинг – комбинированное плавание	146 027 1811 Я
Дайвинг – полоса препятствий	146 030 1811 Я
Апноэ – динамическое	146 031 1811 Л
Апноэ – динамическое в ластах	146 032 1811 Л
Апноэ - квадрат	146 033 1811 Л
Апноэ - статическое	146 034 1811 Л
Дайвинг – ночной	146 035 1811 Я
Дайвинг – подъем груза	146 036 1811 Я
Апноэ – 16 раз x 50 м	146 037 1811 Л
Апноэ – ныряние в глубину	146 038 1811 Л
Апноэ – ныряние в глубину в ластах	146 039 1811 Л
Апноэ – ныряние в глубину в классических ластах	146 040 1811 Л
Плавание в классических ластах – 400 м	146 041 1811 Я

Плавание в классических ластах – эстафета 4х100м смешанная	146 042 1811 Я
Плавание в ластах – эстафета 4х50 м смешанная	146 043 1811 Я
Апноэ – 8 раз х 50 м	146 044 1811 Л
Апноэ – ныряние в глубину по тросу	146 045 1811 Л

Подводный спорт – это совокупность спортивных дисциплин, связанных с пребыванием спортсмена частично или полностью под поверхностью воды.

Международной федерацией подводного спорта является Всемирная Конфедерация Подводной Деятельности (CMAS), созданная в 1959 году. Она имеет полномочия принимать, развивать, изменять и закрывать дисциплины подводного спорта. Официальные международные соревнования могут проводиться только под эгидой CMAS. В программу Олимпийских игр подводный спорт в настоящее время не входит.

В России официально признанные дисциплины подводного спорта занесены во Всероссийский реестр видов спорта. Официальной аккредитованной федерацией подводного спорта является Федерация подводного спорта России (ФПСР). Это достаточно молодой вид спорта, находящийся в периоде интенсивного развития, что делает его более интересным и привлекательным для спортсменов. В подводном спорте большой потенциал для роста спортивных результатов заложен не только в возможности самосовершенствования спортсмена, но и в возможности технического совершенствования спортивной экипировки.

Подводный спорт также может использоваться как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятия подводным спортом гармонически развивают физические качества – силу, ловкость, выносливость. Кроме того, навыки плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях.

В Учреждении обучающиеся проходят спортивную подготовку по следующим спортивным дисциплинам подводного спорта: плавание в ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах, марафонские заплывы в ластах, апноэ, дайвинг, ориентирование.

Плавание в ластах – плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку.

Плавание в классических ластах – плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди.

Подводное плавание – плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга).

Ныряние в ластах в длину – плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания.

Марафонские заплывы в ластах – плавание в ластах на открытой воде на длинные дистанции.

Апноэ – это группа дисциплин подводного спорта, требующих выполнения определенных упражнений или преодоления дистанции спортсменом на задержке дыхания.

Ориентирование – это группа дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении под водой установленной дистанции (выполнения упражнения) при помощи только мускульной силы и без нарушения поверхности воды.

Дайвинг – это группа дисциплин подводного спорта, объединенных тем, что спортсмен выполняет задания, все или частично, с использованием базового комплекта снаряжения промышленного образца.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач:**

- оздоровительные;
- образовательные;
- спортивные.

II. Характеристика Программы

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1224), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 941).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта подводный спорт;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта подводный спорт;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие **принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки**:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и

методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям подводным спортом;

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта «подводный спорт».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающегося должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 7 лет, желающие заниматься подводным спортом. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 9 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах УТ (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах УТ (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап ССМ зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап ВСМ зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Они должны не

иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ 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 официальных всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

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	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1024	1248

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) (представлены в Таблице 4);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (представлены в Таблицах 5, 6).

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТ(СС) – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов;

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовом объеме учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, а также другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

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 (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного 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	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам подводного спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными **требованиями к участию в спортивных соревнованиях**, обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта подводный спорт указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	-	1	2	2	3	3
Основные	-	-	2	4	4	4

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют: контрольные, отборочные и основные соревнования.

- *контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

- *отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников соревнований более высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *основные соревнования*, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить

полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией подводного спорта, правилами соответствующих дисциплин подводного спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Соревнования, планируемые в Учреждении по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 6

Планируемое участие в спортивных соревнованиях обучающихся
Учреждения по видам и этапам спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	ПСШОР	ПСШОР	ПСШОР	ГС ДСт	ВС ЗЛ	К СГУ
		ПСШОР	ПСШОР	ОГС	ВС	КУ
			ПСШОР	ОГС	ВС	ВС
			П Лен.	ОГС	КС ДК	КС ДК
				ГС ДП	ГС ДСт	ВС ЗЛ
				КС ДК	ГС ДП	ВС
					ВС СЛ	ВС студ.
					ВС	ВС СЛ
Отборочные		ПСШОР	ОГС	ПГ	КС Кубок Сибири	КС Кубок Сибири
			ОГС	КС ДСп	ПГ	ЧГ
					КС	ККС
Основные			ПГ	ПР	ПР	МС
			ОГС	ПКК	МС	ЧР
				ВС	ВС	ЧКК
				КС	ПКК	КР

*

ПСШОР – Первенство МАУДО «СШОР «Спутник» по подводному спорту;
П Лен. – Первенство Ленинского района г. Красноярск по подводному спорту;
ОГС – Открытые городские соревнования по подводному спорту;
ГС ДСт – Городские соревнования по подводному спорту «День Стайера»;
ГС ДП – Городские соревнования по подводному спорту «День подводника»;
КС ДК – Краевые соревнования по подводному спорту «День кролиста»;
ПГ – Первенство г. Красноярск по подводному спорту;
КС ДСп – Краевые соревнования по подводному спорту «День спринтера»;
ПР – Первенство России по подводному спорту;
ПКК – Первенство Красноярского края по подводному спорту;
ВС – Всероссийские соревнования по подводному спорту;
КС – Краевые соревнования по подводному спорту;
ВС ЗЛ – Всероссийские соревнования по подводному спорту «Золотая ласта», г. Новосибирск;
ВС СЛ – Всероссийские соревнования по подводному спорту «Снежные ласты», г. Томск;
МС – Международные соревнования по подводному спорту;
К СГУ – Кубок СибГУ по подводному спорту;
КУ – Краевая Универсиада по подводному спорту;
ВС студ. – Всероссийские соревнования по подводному спорту среди студентов, г. Красноярск;
ЧГ – Чемпионат г. Красноярск по подводному спорту;
ККК – Кубок Красноярского края по подводному спорту;
ЧР – Чемпионат России по подводному спорту;
ЧКК – Чемпионат Красноярского края по подводному спорту;
КР – Кубок России по подводному спорту.

Иные виды (формы) обучения:

-инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

-тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении: очная. Она может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия как в спортивном учреждении

(сооружении), так и вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;

- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Все они являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно. Указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт» представлен в часах (Таблица 8) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, который является приложением к Программе и утверждается ежегодно приказом директора Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

- перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом макроцикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план (в %)

№ 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
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Общая физическая подготовка (%)	59	54	52	45	44	43	31	27	12	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19	23	24	28	28	28	31	32	45	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	2	2	3	3	4	5	7	6
4.	Техническая подготовка (%)	19	19	19	18	18	19	21	21	19	17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	-	4	4	4	7	8	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5
Общее количество в год		234	312	312	624	624	624	832	832	1024	1248

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

№ 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
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	12	12	12	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) минимальная									
		12	12	12	10	10	10	10	10	4	2
1.	Общая физическая подготовка	137	170	162	279	272	268	254	220	130	125
2.	Специальная физическая подготовка	45	72	75	175	175	175	253	267	465	624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	6	12	16	18	35	45	70	75
4.	Техническая подготовка	45	58	60	112	115	117	175	175	200	212
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	25	25	25	60	65	100	125
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	6	6	6	10	15	20	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	15	15	15	45	45	55	62
Общее количество в год		234	312	312	624	624	624	832	832	1024	1248

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора Учреждения

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения

нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки действий и поступков обучающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся 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 обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 9.

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты,

		патриотической направленности		тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели

	безопасности (здоровьесбережение)	Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (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	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь спортивной школы с родителями	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР,

		группам		инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «подводный спорт».

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с

ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под роспись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 10.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .

Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнований.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ ,

		вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила CMAAS (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные	сентябрь октябрь ноябрь декабрь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)

стандарты ВАДА. Антидопинговые правила CMAAS (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут)	январь февраль март апрель май июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1 час (6 занятий по 10 минут).

Анкета для занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека.

Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ФПСР, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, CMAA, Российское антидопинговое агентство и ФПСР);
- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;
- где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
- права и обязанности спортсмена;
- вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
- отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
- наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
- правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
- что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг».

Причины введения запрета на допинг»:

- история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
- биологический паспорт спортсмена;

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
- программа мониторинга ВАДА;

- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций;

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS;

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
- роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
- международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
- функции и полномочия CMAAS;
- антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
- коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб;

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила CMAAS»:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил CMAAS;

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила;

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;
- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами CMAAS;
- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в

организации и проведении соревнований по виду спорта подводный спорт, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки, начиная с элементарных практических знаний и навыков, таких как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и другие. Затем обучающиеся должны овладеть принятой в подводном спорте терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические (беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы) и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря, судьи-секундометриста, судьи при участниках, судьи на финише, судьи на дистанции; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
НП	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся правилам поведения и соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах и тренажерах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; начальным знаниям спортивной терминологии.
	Практические занятия	I полугодие	Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из спортивного зала и бассейна, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия. Использовать начальную спортивную терминологию.
УТ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся принятой в подводном спорте терминологии, командам для построения, отдачи рапорта, проведения

			строевых и порядковых упражнений. Изучить основные методы построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Научить обучающихся вести дневник тренировок с учетом тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрацией результатов контрольных испытаний, анализом соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудование и сдача его после окончания занятия), самостоятельно проводить часть занятия (разминка), помогать тренеру-преподавателю по ходу учебно-тренировочного занятия. Обучающиеся должны развивать способности наблюдать за выполнением упражнений и технических приемов другими обучающимися, находить и исправлять ошибки, вести дневник учебно-тренировочных занятий.
ССМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся основным упражнениям для различных частей учебно-тренировочного занятия. Обучающиеся должны изучить структуру плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь самостоятельно по заданию тренера проводить разминку, правильно демонстрировать упражнения и технические приемы, выполнять и исправлять ошибки, помощь обучающимся в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов. Составлять конспект учебно-тренировочного занятия.
ВСМ	Теоретические занятия		Научить обучающихся составлять комплексы упражнений для различных частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия		Обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить части учебно-тренировочного занятия в младшей возрастной группе по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать упражнения, выявлять и исправлять ошибки. Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия, подбирать комплексы упражнения для различных частей учебно-тренировочного занятия.

Судейская практика			
НП	Теоретические занятия		Обучающиеся должны изучить основы правил соревнований по подводному спорту.
	Практические занятия		-
УТ	Теоретические занятия		Обучающиеся должны изучить правила соревнований по подводному спорту, ознакомиться с основной документацией – календарь соревнований, положения соревнований, протоколы, ознакомиться с основными обязанностями судей (стартер, судья на финише, судья-секундометрист, старший судья) и секретаря.
	Практические занятия		Обучающиеся должны принимать участие в непосредственном выполнении отдельных судейских обязанностей в качестве помощника судьи в своей и других группах, ведении протоколов соревнований.
ССМ	Теоретические занятия		Обучающиеся должны знать правила соревнований по подводному спорту и следить за вносимыми в них изменениями.
	Практические занятия		Обучающиеся должны принимать участие в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи, судьи-секундометриста, судьи на финише, судьи при участниках, судьи по награждению, секретаря, участвовать в составлении положений и протоколов соревнований, участвовать в судейских семинарах
ВСМ	Теоретические занятия		Обучающиеся должны знать правила соревнований по подводному спорту и следить за вносимыми в них изменениями.
	Практические занятия		Обучающиеся должны участвовать в судействе городских и краевых соревнований в качестве судьи, судьи-секундометриста, судьи на финише, судьи при участниках, судьи по награждению, секретаря, участвовать в составлении положений и протоколов соревнований, в составлении календаря соревнований, участвовать в судейских семинарах и выполнять необходимые требования на присвоение судейской категории.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации

спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 12.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
УТ(СС)	1	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	

		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	4	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	5	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ССМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
ВСМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев

		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. Систематический контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

- Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 3-х лет обучения (включительно);

- Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 3-х лет обучения медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (далее – ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

- Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы *педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К *медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К *психологическим средствам восстановления относятся:*

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе УТ(СС) (до 3-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На этапе УТ(СС) (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними

нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Периодические медицинские осмотры.

Предварительные медицинские осмотры.

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки 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;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы обучающимися, проводится с использованием контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с ФССП по виду спорта «подводный спорт». Оценка технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с программой по техническому

мастерству (обязательной технической программой), выполняемой обучающимися по специализациям. Оценка теоретической подготовки обучающихся проводится в форме устного или письменного опроса обучающихся и оценивается по системе оценки «зачет-не зачет».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с сентября по ноябрь во всех учебно-тренировочных группах на всех этапах спортивной подготовки.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

- приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

- в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

- в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающегося на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «подводный спорт» и представлены в Таблицах 13-16.

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Группа	Оценка (балл)					
				Мальчики			Девочки		
				отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег 30 м	с	НП-1	6,7	6,8	6,9	6,9	7,0	7,1
			НП-2	6,5	6,6	6,7	6,6	6,7	6,8
			НП-3	6,3	6,4	6,5	6,4	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	НП-1	120	115	110	115	110	105
			НП-2	130	125	120	125	120	115
			НП-3	140	135	130	135	130	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	НП-1	12	10	7	10	7	4
			НП-2	15	12	10	12	9	6
			НП-3	17	15	12	14	11	8
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	НП-1	+3	+2	+1	+5	+4	+3
			НП-2	+5	+4	+3	+7	+6	+5
			НП-3	+7	+6	+5	+8	+7	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Бросок набивного мяча (1 кг) стоя из- за головы	м	НП-1	4,5	4,0	3,5	4,0	3,5	3,0
			НП-2	4,8	4,3	3,5	4,3	3,8	3,0
			НП-3	5,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5
3. Техническая подготовка (обязательная техническая программа) для НП-3 года выполняется всеми обучающимися									
3.1.	Скольжение со старта (5 метров)	с	НП-1	-	-	-	-	-	-
			НП-2	-	-	-	-	-	-
			НП-3	2,0	2,5	3,0	2,2	2,7	3,2
3.2.	Максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	с	НП-1	-	-	-	-	-	-
			НП-2	-	-	-	-	-	-
			НП-3	2,8	3,3	3,8	3,2	3,6	4,1
3.3.	Скольжение после поворота (5 метров)	с	НП-1	-	-	-	-	-	-
			НП-2	-	-	-	-	-	-
			НП-3	4,2	4,7	5,2	4,6	5,1	5,6

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Группа	Оценка (балл)					
				Юноши			Девушки		
				отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег 30 м	с	УТГ-1	6,0	6,1	6,2	6,2	6,3	6,4
			УТГ-2	5,8	5,9	6,0	6,0	6,1	6,2
			УТГ-3	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
			УТГ-4	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8
			УТГ-5	5,2	5,3	5,4	5,4	5,5	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	УТГ-1	140	135	130	130	125	120
			УТГ-2	150	145	140	140	135	130
			УТГ-3	160	155	150	150	145	140
			УТГ-4	175	170	160	160	155	150
			УТГ-5	185	180	175	170	165	160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	УТГ-1	14	12	10	9	7	5
			УТГ-2	16	14	12	11	9	7
			УТГ-3	18	16	14	13	11	9
			УТГ-4	20	18	16	15	13	11
			УТГ-5	22	20	18	17	15	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	УТГ-1	+4	+3	+2	+5	+4	+3
			УТГ-2	+5	+4	+3	+6	+5	+4
			УТГ-3	+6	+5	+4	+7	+6	+5
			УТГ-4	+7	+6	+5	+8	+7	+6
			УТГ-5	+8	+7	+6	+9	+8	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Бросок набивного мяча (1 кг) стоя из- за головы	м	УТГ-1	5	4,5	4	4,5	4	3,5
			УТГ-2	5,3	4,8	4,3	4,8	4,3	3,8
			УТГ-3	5,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,0
			УТГ-4	5,8	5,3	4,8	5,3	4,8	4,3
			УТГ-5	6,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5
3. Техническая подготовка (обязательная техническая программа) выполняется всеми обучающимися									
3.1.	Скольжение со старта (5 метров)	с	УТГ-1	1,7	2,2	2,7	1,8	2,3	2,8
			УТГ-2	1,6	2,1	2,6	1,7	2,2	2,7
			УТГ-3	1,5	2,0	2,5	1,6	2,1	2,6
			УТГ-4	1,4	1,9	2,4	1,5	2,0	2,5
			УТГ-5	1,3	1,8	2,3	1,4	1,9	2,4
3.2.	Максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	с	УТГ-1	2,6	3,1	3,6	2,8	3,3	3,8
			УТГ-2	2,5	3,0	3,5	2,7	3,2	3,7
			УТГ-3	2,4	2,9	3,4	2,6	3,1	3,6
			УТГ-4	2,3	2,8	3,3	2,5	3,0	3,5
			УТГ-5	2,2	2,7	3,2	2,4	2,9	3,4
3.3.	Скольжение после поворота (5 метров)	с	УТГ-1	2,8	3,3	3,8	3,4	3,9	4,4
			УТГ-2	2,7	3,2	3,7	3,3	3,8	4,3

		УТГ-3	2,6	3,1	3,6	3,2	3,7	4,2
		УТГ-4	2,5	3,0	3,5	3,1	3,6	4,1
		УТГ-5	2,4	2,9	3,4	3,0	3,5	4,0
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"						
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"						

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Группа	Оценка (балл)					
				Юниоры			Юниорки		
				отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 1500 м	мин	ССМ (зачисле ние)	7,55	8,0	8,05	8,20	8,25	8,29
			ССМ (свыше 1 года)	7,35	7,4	7,45	8,0	8,05	8,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	ССМ (зачисле ние)	8,3	8,5	8,7	9,0	9,2	9,4
			ССМ (свыше 1 года)	8,1	8,3	8,5	8,8	9,0	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ССМ (зачисле ние)	180	170	160	165	155	145
			ССМ (свыше 1 года)	200	190	180	185	175	165
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	ССМ (зачисле ние)	22	20	18	13	11	9
			ССМ (свыше 1 года)	26	24	22	17	15	13
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на	кол-во раз	ССМ (зачисле ние)	36	34	32	32	30	28

	спине (за 1 минуту)		ССМ (свыше 1 года)	40	38	36	36	34	32
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	ССМ (зачисление)	+9	+7	+5	+10	+8	+6
			ССМ (свыше 1 года)	+11	+9	+7	+12	+10	+8
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Бросок набивного мяча (1 кг) стоя из-за головы	м	ССМ (зачисление)	6,1	5,8	5,3	5,5	5,0	4,5
			ССМ (свыше 1 года)	8	7	6	6,0	5,5	5,0
3. Техническая подготовка (обязательная техническая программа) выполняется всеми обучающимися									
3.1.	Скольжение со старта (5 метров)	с	ССМ (зачисление)	0,9	1,4	1,9	1,0	1,5	2,0
			ССМ (свыше 1 года)	0,8	1,3	1,8	0,9	1,4	1,9
3.2.	Максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	с	ССМ (зачисление)	1,8	2,3	2,8	2,2	2,7	3,2
			ССМ (свыше 1 года)	1,7	2,2	2,7	2,1	2,6	3,1
3.3.	Скольжение после поворота (5 метров)	с	ССМ (зачисление)	1,9	2,4	2,9	2,3	2,8	3,3
			ССМ (свыше 1 года)	1,8	2,3	2,8	2,2	2,7	3,2
4. Уровень спортивной квалификации									
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»									

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм	Группа	Оценка (балл)					
				Мужчины			Женщины		
				отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	ВСМ (зачисле ние)	7,4	7,6	7,8	8,4	8,6	8,8
			ВСМ (свыше 1 года)	7,2	7,4	7,6	8,2	8,4	8,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ВСМ (зачисле ние)	210	200	190	180	170	160
			ВСМ (свыше 1 года)	220	215	210	190	185	180
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	ВСМ (зачисле ние)	28	26	24	14	12	10
			ВСМ (свыше 1 года)	32	30	28	18	16	14
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	кол-во раз	ВСМ (зачисле ние)	43	41	39	38	36	34
			ВСМ (свыше 1 года)	47	45	43	42	40	38
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	ВСМ (зачисле ние)	+10	+8	+6	+12	+10	+8
			ВСМ (свыше 1 года)	+12	+10	+8	+14	+12	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Бросок набивного мяча (1 кг) стоя из- за головы	м	ВСМ (зачисле ние)	8,5	8,0	7,5	6,3	5,8	5,3
			ВСМ (свыше 1 года)	10	9,5	9,0	7,0	6,5	6,0
3. Техническая подготовка (обязательная техническая программа) выполняется всеми обучающимися									

3.1.	Скольжение со старта (5 метров)	с	ВСМ (зачисление)	0,7	1,2	1,7	0,8	1,3	1,8
			ВСМ (свыше 1 года)	0,6	1,1	1,6	0,9	1,4	1,9
3.2.	Максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	с	ВСМ (зачисление)	1,7	2,2	2,7	2,0	2,5	3,0
			ВСМ (свыше 1 года)	1,6	2,1	2,6	1,9	2,4	2,9
3.3.	Скольжение после поворота (5 метров)	с	ВСМ (зачисление)	1,6	2,1	2,6	2,0	2,5	3,0
			ВСМ (свыше 1 года)	1,5	2,0	2,5	1,9	2,4	2,9
4. Уровень спортивной квалификации									
Спортивное звание «мастер спорта России»									

Методические указания по организации тестирования

Для организации тренерского контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 4-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- а) гибкость;
- б) оценка скоростно-силовых качеств;
- в) координация;

г) сила.

5. Если обучающихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и самостоятельной подготовки спортсмена. Методические рекомендации по проведению контрольного тестирования приведены в Таблице 17.

Таблица 17

Методические рекомендации по проведению тестирования

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможное ошибки
Бег 30 м	Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Бег 1500 м	Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.	Скручивающие движения корпусом; бег с носка; излишние махи руками; зажатые плечи.
Челночный бег 3х10 м	Выполняется на 10 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.	Нет касания линии рукой.
Прыжок в длину с места	Норматив проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.	Заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

		- уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).	Нарушение требований к исходному положению; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).	Сгибание ног в коленных суставах, нет фиксации положения.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером или тренером-преподавателем, руки за головой локти в сторону. Обучающийся поднимает туловище из положения лежа, до положения сидя. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1 мин.	Поднимание туловища не до положения сидя, касание локтями коленей.
Бросок набивного мяча 1 кг	Испытание проводится на ровной площадке. И.п. – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг за головой. Обучающийся, стоя за контрольной линией разметки, производит бросок мяча двумя руками из-за головы вперед. При броске допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок.	Неправильный угол вылета мяча из рук.
Скольжение со старта (5 метров)	Старт выполняется в резиновых ластах с тумбы, время засекается с момента первого движения обучающегося до пересечения головой 5-ти метровой отметки от бортика.	Слабое отталкивание со старта, неправильный вход в воду.
Максимальное прохождение поворота (2,5+2,5 метра)	Обучающийся разгоняется, выполняет поворот на максимальной скорости, отталкивается от бортика и двигается в противоположную сторону с максимальным ускорением. Время засекается по голове с момента пересечения головой отметки 2,5м	Слабое отталкивание во время поворота.

	до бортика и останавливается на этой же отметке после выполнения поворота.	
Скольжение после поворота (5 метров)	Обучающийся на максимальной скорости выполняет поворот, отталкивается от бортика и скользит без работы ног и рук - 5м. Время засекается с момента постановки ног, до момента пересечения головой 5-ти метровой отметки.	Работа ног и рук после отталкивания.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка пловцов-подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей, которые проявляются в многообразных навыках и умениях.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Также ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся. Основными средствами ОФП являются:

На этапе начальной подготовки (1-3 годов обучения):

- ✓ Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, повороты.
- ✓ Общеразвивающие упражнения. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, в стороны. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Основные стойки ногами: основная, врозь, на носках, на одной ноге, скрестная, сомкнутая, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево. Упоры: присев, лёжа. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину с места, на одной и двух ногах. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

- ✓ Легкоатлетические упражнения: бег на короткие 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;
- ✓ Акробатические и гимнастические упражнения: перекаты, кувырки вперёд и назад, мостики, шпагаты, стойка на лопатках;
- ✓ Подвижные игры и эстафеты: игры и эстафеты с различными сочетаниями бега и прыжков, игры и эстафеты на воде.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(1-5 годов обучения):***

- ✓ Строевые упражнения. Повторение и совершенствование изученного материала на этапе начальной подготовки (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.). Действия в строю (на месте и в движении): построение, перестроения, размыкания и смыкания. Ходьба, бег: «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Различные сочетания.
- ✓ Общеразвивающие упражнения. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Выпады скрестный и разноименный. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.
- ✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (400 м) и длинные дистанции (1000-2000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту. Метание предметов (мячи, гранаты и т.д.) на дальность и точность.
- ✓ Акробатические и гимнастические упражнения: различные виды кувырков, их сочетание, мостики, стойка на голове и руках, упражнения с короткой и длинной скакалкой, упражнения с использованием гимнастической стенки, каната, упражнения на растяжку;
- ✓ Спортивные и подвижные игры, эстафеты: эстафеты на суше и на воде, футбол, баскетбол, волейбол.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученного материала на учебно-тренировочном этапе. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Выпады скрестный и разноименный. Различные сочетания движений. Упоры лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со

скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

- ✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (400 м) и длинные дистанции (1500-3000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту и в длину.
- ✓ Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки, соединение нескольких кувырков в различных сочетаниях, стойка на голове и руках, упражнения со скакалкой, упражнения с использованием гимнастической стенки, каната, упражнения на растяжку;
- ✓ Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, водное поло игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.
- ✓ Плавание 10-30 минут.

На этапе высшего спортивного мастерства (преимущественно в подготовительный и переходный период в качестве восстановительных мероприятий):

- ✓ Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.
- ✓ Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 метров), средние дистанции (300-800 метров) и длинные дистанции (2000-3000 метров), прыжки в длину, в высоту;
- ✓ Акробатические упражнения: кувырки, соединение нескольких кувырков в различных сочетаниях, стойка на голове и руках, упражнения со скакалкой, упражнения с использованием гимнастической стенки, каната, упражнения на растяжку;
- ✓ Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, водное поло.
- ✓ Плавание 20-30 минут.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных спортивных дисциплин по виду спорта «подводный спорт». СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной спортивной дисциплине по виду спорта «подводный спорт». Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные и имитационные упражнения. К основным средствам специальной физической подготовки относятся:

На этапе начальной подготовки (1-3 годов обучения):

- ✓ Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация на гимнастическом мате: группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании.
- ✓ Движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- ✓ Прыжки вверх и вперед – вверх из и.п. «старт пловца»;
- ✓ Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.
- ✓ Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний с движением рук.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения):

- ✓ Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем, дельфином;
- ✓ Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.
- ✓ Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.
- ✓ 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
- ✓ Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.
- ✓ Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ Упражнения на растягивание, в которых происходят основные движения в плавание в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба;
- ✓ Упражнения, обеспечивающие подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.
- ✓ Упражнения на выносливость (плавание на более длинные дистанции);
- ✓ Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
 - переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.
- ✓ упражнения с набивным мячом (броски из положения стоя и лёжа, самостоятельно и с партнером).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения: упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.
- ✓ Упражнения на специальных тренажерах.

- ✓ Упражнения на выносливость (плавание на более длинные дистанции);
- ✓ Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
 - интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
 - переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.
- ✓ упражнения с набивным мячом (броски из положения стоя и лёжа, самостоятельно и с партнером).
- ✓ Упражнения на адаптацию к переизбытку углекислого газа и гипоксии (для дисциплин «ныряние в ластах», «апноэ»): серия задержек дыхания на определенные промежутки времени (в зависимости от степени подготовленности спортсмена), которая может выполняться как на суше, так и под водой.
- ✓ Серия нырков в ластах или без ласт с уменьшающимся интервалом отдыха от тренировки к тренировке (для группы дисциплин «апноэ»): серия из 16-20 нырков на 60% мощности с отдыхом 2 минуты между сериями и последующим уменьшением времени отдыха на 15 секунд на каждой следующей тренировке.

Участие в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 2), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемое участие в спортивных соревнованиях, обучающихся Учреждения по этапам спортивной подготовки указано в таблице 6.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Учреждении представлен в таблицах 5, 6.

Техническая подготовка

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в спортивных дисциплинах по виду спорта «подводный спорт» необходимо владеть совершенной техникой, т.е. наиболее рациональными и эффективными способами выполнения движений, способствующих достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Спортивная техника для каждого обучающегося является индивидуальной. Для формирования индивидуальной техники следует учитывать морфотип обучающегося, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия. При этом техника может меняться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности. Техника корректируется на протяжении всего тренировочного цикла, при этом важно не просто изучать технику выполнения упражнений и приемов, но и обязательно проводить анализ ошибок, совершенствовать физические качества.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена высокой квалификации. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал и успешно решать тактические задачи в соревновательной деятельности. К основным средствам технической подготовки относятся:

На этапе начальной подготовки (1-3 годов обучения):

- ✓ изучение различных способов плавания: плавание дельфином в ластах по поверхности воды, плавание кролем в ластах по поверхности воды без помощи рук, плавание кролем в ластах с помощью рук, плавание в ластах кролем на спине;
- ✓ обучение технике старта: обучение позе ныряльщика на суше, отработка прыжков на суше, сохраняя позу ныряльщика; имитационные упражнения на развитие реакции, прыжки в воду с тумбочки стоя/сидя, прыжок «щучкой» с последующим скольжением;
- ✓ обучение технике поворота: изучение кувырка, длинного кувырка на суше из различных исходных положений с заданием, прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и из полного приседа; кувырок вперед в воде, кувырок у бортика с постановкой ног на стенку, отталкивание от бортика с последующим скольжением, выпрыгивание из воды вверх.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(1-5 года обучения):***

- ✓ Основные способы плавания: плавание дельфином с трубкой и маской и в ластах по поверхности воды, плавание кролем в ластах и с трубкой и маской по поверхности воды;
- ✓ Основные упражнения, выполняемые в нырянии в длину: ныряние дельфином, ныряние дельфином с использованием плавательной доски, ныряние дельфином с грузами в руках;
- ✓ Основные упражнения на спине: плавание кролем и дельфином на спине;
- ✓ Совершенствование техники старта: прыжки на суше, сохраняя позу ныряльщика, прыжки из полного приседа с выносом рук вверх в основное положение, выпрыгивание вверх из упора присев, прыжки в воду с тумбочки из различных положений, стартовые прыжки с тумбочки по команде тренера (развитие реакции), ускорения со старта на отрезки разной длины с разными партнерами;
- ✓ Совершенствование техники поворота: кувырки на суше из различных положений, выпрыгивания вверх из различных положений, изучение поворота в воде на скорости с последующим скольжением и движением на максимальной скорости, проплывание отрезков различной длины с имитацией поворота в различных частях дорожки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- ✓ Основные (соревновательные) способы плавания: плавание дельфином с трубкой и маской и в ластах, плавание кролем с трубкой и маской и в ластах;
- ✓ Основные упражнения, выполняемые в нырянии в длину: ныряние дельфином, ныряние дельфином с использованием плавательной доски, ныряние дельфином с грузами в руках;
- ✓ Основные упражнения на спине: плавание кролем и дельфином на спине;
- ✓ Упражнения с увеличенным сопротивлением: плавание с грузами на руках и ногах, плавание с использованием плавательной доски или лопаток, плавание с дополнительным сопротивлением;
- ✓ Совершенствование техники старта: стартовые прыжки из различных положений самостоятельно и по команде тренера, ускорения со старта на отрезки разной длины и с разными партнерами;
- ✓ Совершенствование техники поворота: выполнение поворотов в различных частях дорожки, поворот у бортика с последующим скольжением и движением на максимальной скорости.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о спортивных соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений

строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

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

1. Показать запланированный результат.
2. Выиграть соревнования или быть в числе призеров.
3. Показать рекордный для себя результат.

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке обучающихся большое значение имеет задача развития тактического мышления, выражающаяся в способности мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели. ***Тактическая подготовка на различных этапах спортивной подготовки:***

На этапе начальной подготовки (1-3 годов обучения):

- ✓ изучение правил соревновательной борьбы, условий проведения соревнований и тактических действий соперников;
- ✓ тренировка с условным противником, используя вспомогательные снаряды и приспособления (тренажерные устройства);
- ✓ тренировка с партнером по команде.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 годов обучения):

- ✓ изучение литературы о соревновательной деятельности, знакомство с соревновательной деятельностью выдающихся спортсменов;
- ✓ тренировка без противника;
- ✓ тренировка с партнером по команде;
- ✓ тренировка с неизвестным противником;
- ✓ постановка цели на соревнованиях (показать оптимальный результат, выиграть заплыв независимо от результата).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- ✓ изучение материалов о различных тактических способах ведения соревновательной борьбы, изучение литературы по физиологии и биомеханике;
- ✓ тренировка с различными соперниками;
- ✓ подбор оптимальной скорости и вариантов её варьирования на дистанции;
- ✓ учет текущих функциональных возможностей при построении тактики соревновательной борьбы.

4.2 Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки обучающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Таблице 18.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	≈900/1200		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈45/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	≈45/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР). Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	≈45/60	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы спортивного питания	≈45/60		Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	≈45/60	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие

				сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	Основы спортивной подготовки	≈60/60		Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈45/60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта подводный спорт	≈60/60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈45/60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта подводный спорт	≈45/60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈420/600	в течение года	Основные правила по виду спорта подводный спорт. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа.

				Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈2400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈240	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта подводный спорт.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈240	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈300	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной

				тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по подводному спорту и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈900	в течение года	Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈240	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈2700		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈300	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈300	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈300	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈480	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈1020	в течение года	Основные правила по виду спорта прыжки на батуте. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к спортивным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к спортивным соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач учебно-тренировочного занятия и участия в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки с обучающимися необходимо привлекать специалистов – психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе,

основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсмену использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 11.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 12.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» основаны на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 Учреждением при формировании Программы, 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 всероссийского уровня.

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».

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта «подводный спорт» необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный,
- ✓ первичный,
- ✓ повторный,
- ✓ внеплановый,
- ✓ целевой.

Виды инструктажа по технике безопасности установлены в таблице 19 (в соответствии с ГОСТом 12.0.0004-2015 «Организация обучения безопасности труда»)

Таблица 19

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае».

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм.

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь».

ИОТ № 036-2018 «Инструкция по безопасности при проведении занятий по прыжкам на батуте и ДМТ».

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки».

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «подводный спорт».

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Учебно-тренировочные занятия по подводному спорту проводятся в соответствии с заключенными договорами на базе пяти плавательных бассейнов: (ул. Пархоменко, 7), Дворец водного спорта, СибГУ им. Академика М.Ф. Решетнева (Центральный проезд, 7), бассейн «Авангард» (ул. Гастелло, 24а), бассейн СФУ (ул. Академика Киренского, 15), бассейн «Радуга» (ул. Елены Стасовой, 69л). Три бассейна («Здоровый мир», «Авангард» и бассейн СФУ – 25м (6 дорожек); два (ДВС, «Радуга») – 50м (8 дорожек – ДВС, 10 дорожек – «Радуга»). Все комплексы оборудованы мужскими и женскими раздевалками, душевыми, саунами. На территории имеются тренажерные залы, залы для общефизической подготовки, зал для игровых видов спорта.

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблице 20;

- обеспечение спортивной экипировкой указаны в Таблице 21.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Ласты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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 обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	15
2.	Гидрошорты	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	15
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	15
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	15
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дайвинг»											
11.	Компенсатор плавучести (жилет)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля указаны в таблице 12.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники

направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Акимова Л.Н., Психология спорта. - Одесса, 2004,
2. Бакшеев М.Д. Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствование. - Омск: СибГАФКиС, 1996.
3. Бачин В.П., Франченко А.С. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей и многолетней подготовке юных пловцов. – Омск: СибГАФКиС, 2001.
4. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – М.: «Советский спорт», 2007.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2002.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292с.
7. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: ФиС, 2002.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону, 2001.
10. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012.
11. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2011г.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. Московченко О.Н. Восток – Россия – Запад. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции специалистов подводного спорта. – Красноярск: Сибирский государственный аэрокосмический университет, 2010. – 192с.
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.-М: АСТ Астрель, 2003г. – 853с.
17. Плавание (Swimming). – М.: АСТ Харвест Астрель, серия: спорт от А до Я, 2010
18. Плавание: правила соревнования. – Москва, ГК РФ по ФК и Т,

- Всероссийская федерация плавания, 1999.
19. Платонов В.Н. Плавание. – Киев: «Олимпийское образование», 2000.
 20. Платонов В.Н. Путь к успеху. Книга 1. – перевод с англ. И. Андреева. – Киев: «Советский спорт», 2012.
 21. Платонов В.Н. Путь к успеху. Книга 2. – перевод с англ. И. Андреева. – Киев: «Советский спорт», 2012.
 22. Реди Е.В., Гринько А.Л., Фалеева Е.А. Подводный спорт: учеб. Пособие. – Красноярск: СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2019. – 82с.
 23. Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию. – М.: Всероссийская федерация плавания, 1999.
 24. Талаг Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
 25. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
 26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.
 27. Шумков А, Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. – Москва, 2008.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru>)
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всероссийский реестр видов спорта (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>)
5. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025г (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/37104/>)
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (<https://www.ucheba.ru/uz/9219>)
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (<https://www.Lesgaft.spb.ru>)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/>)
9. Единый календарный план межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России (<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/32002/>)
10. Библиотека международной спортивной информации (<http://sportfiction.ru/partners/bmsi/>)
11. Министерство спорта Красноярского края (<https://www.kravsport.ru>)
12. Главное управление по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска (<https://www.krasssport.ru>)
13. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск (<https://www.krassputnik.ru>)
14. Одаренные дети Красноярья (<https://www.krastalant.ru>)
15. Научно-практический центр спортивной медицины (<https://www.krassportmed.ru>)
16. Красноярский колледж олимпийского резерва (<https://www.kkor24.ru>)
17. Государственная информационная система «Минспорт»

- (<https://24sport.krskcit.ru>).
18. Федерация подводного спорта России <http://www.ruf.ru/emas.html>
 19. Конфедерация подводной деятельности России – <http://www.diver.ru/>
 20. Клуб подводного спорта «Дианема» - <http://www.dianema-team.ru/history club.php>
 21. CMASFinswimmingWorldGup - ranking <http://www.emasworldcup.org/>

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «___» _____ 20__ г.

Выдана _____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка МАУДО «СШОР «Спутник»

Фамилия, имя,

отчество _____

Пол М / Ж

Дата рождения _____

Адрес местожительства _____

Перенесенные заболевания

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту: дата, результаты)

Данные лабораторных исследований

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний

Данные УЗИ сердца за текущий год

Подпись лица, заполнившего справку

Место печати врача

Место печати ЛПУ

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МАУДО «СШОР «СПУТНИК»					
№	Ранг	Наименование мероприятия	Спортивная дисциплина	Сроки проведения	Место проведения
1.	ГС	Первенство г. Красноярска юноши, девушки (9-11 лет, 12-13 лет), юниоры, юниорки (14-17 лет)	ПЛ	18-19 января	Б-н «Радуга»
2.	КС	Краевые соревнования «День Спринтера» на приз ЗМС Кочневой А. 2005 г.р. и старше, юниоры, юниорки 14-17 лет, юноши, девушки 12-13 лет	ПЛ	20 января	Б-н СФУ
3.	ГС	Городские соревнования «День Стайера памяти МС Евгения Евтушенко» юниоры и юниорки (14-17 лет) юноши и девушки (12-13 лет)	ПЛ	21 января	ДВС
4.	ВС	Всероссийские соревнования, юниоры, юниорки (14-17 лет), юноши, девушки (12-13 лет)	ПЛ	23-27 января	Челябинск
5.	ВС	КУБОК РОССИИ мужчины, женщины (2008 г.р. и старше)	ПЛ	08-13 февраля	Саратов
6.	ВС	КУБОК РОССИИ мужчины, женщины (18 лет и старше)	А	15-20 февраля	Санкт - Петербург
7.	КС	Первенство Красноярского края среди юношей и девушек (12-13 лет)	ПЛ	01-04 марта	ДВС
8.	КС	Первенство Красноярского края среди юниоров и юниорок 14-17 лет	ПЛ	01-04 марта	ДВС
9.	КС	Чемпионат Красноярского края 18 лет и старше	А	09-12 марта	«Радуга»
10.	ВС	КУБОК РОССИИ мужчины, женщины (2005 г.р. и старше)	Д	09-13 марта	Санкт - Петербург
11.	ГС	Чемпионат г. Красноярска (2008 г.р. и старше)	ПЛ	14-17 марта	ДВС
12.	КС	Чемпионат Красноярского края 2008 г.р. и старше	ПЛ	15-18 марта	ДВС
13.	ВС	ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юниоры и юниорки (14-17 лет)	ПЛ	24-29 марта	Томск
14.	ГС	Первенство СШОР «Спутник» 2012 г.р. и младше	ПЛ	3 апреля	Б-н «Авангард»
15.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины (18 лет и старше)	А	05-10 апреля	Санкт - Петербург
16.	КС	Краевая Универсиада (17-25 лет)	ПЛ	08 апреля	ДВС
17.	КС	Краевые соревнования (Кубок Сибири) все возраста	ПЛ	20-23 апреля	Красноярск
18.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины (2008 г.р. и старше)	ПЛ	03-08 мая	Санкт - Петербург
19.	ВС	ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юноши, девушки (12-13 лет)	ПЛ	11-15 мая	Ярославль
20.	ГС	Открытые городские соревнования юноши и девушки (9-11 лет, 12-13 лет)	ПЛ	20-21 мая	Сосновоборск

21.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины (2005 г.р. и старше)	Д	25 - 29 мая	Санкт - Петербург
22.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины (18 лет и старше)	А, глуб.	04-10 июня	р. Кабардино-Балкария
23.	КС	Краевые соревнования юноши и девушки (12-13 лет), юниоры и юниорки (14-17 лет)	ПЛ	09-10 июня	Канск
24.	ГС	Открытые городские соревнования юноши, девушки 2012 г.р и младше	ПЛ	9-10 июня	Канск
25.	ВС	ПЕРВЕНСТВО РОССИИ юниоры и юниорки (14-17 лет)	МЗ	13-17 июня	Балаково
26.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины (2008 г.р. и старше)	МЗ	18-22 июня	Балаково
27.	МС	Международные соревнования мужчины, женщины, юниоры, юниорки	ПЛ	21-26 июня	Санкт - Петербург
28.	ВС	Всероссийские соревнования мужчины, женщины, юниоры, юниорки	ПЛ	21-26 июня	Санкт - Петербург
29.	ВС	ЧЕМПИОНАТ РОССИИ мужчины, женщины	О	01-07 июля	Балаково
30.	ГС	Открытые городские соревнования юноши и девушки (12-13 лет и младше)	ПЛ	14-15 октября	Зеленогорск
31.	ГС	Чемпионат г. Красноярск по подводному спорту (апноэ) 18 лет и старше	А	28-29 октября	Б-н «Радуга»
32.	КС	Краевые соревнования «День «Кролиста» памяти МС Рожнова Германа 2005 г.р. и старше, юниоры, юниорки 14-17 лет, юноши, девушки 12-13 лет	ПЛ	4 ноября	ДВС
33.	ГС	Первенство Ленинского района по подводному спорту памяти Фалеева С.В. (2010-2011 г.р.)	ПЛ	10 ноября	Б-н «Авангард», Б-н «Здоровый мир»
34.	ГС	Первенство СШОР «Спутник» памяти Фалеева С.В. 2012 г.р. и младше	ПЛ	10 ноября	Б-н «Авангард», Б-н «Здоровый мир»
35.	ВС	Всероссийские соревнования: апноэ - мужчины, женщины (18 лет и старше), дайвинг – мужчины, женщины (2005 г.р. и старше), юниоры, юниорки (14-17 лет)	А, Д	15-20 ноября	Санкт - Петербург
36.	МС	Международные соревнования: апноэ - мужчины, женщины (18 лет и старше), дайвинг – мужчины, женщины (2005 г.р. и старше), юниоры, юниорки (14-17 лет)	А, Д	15-20 ноября	Санкт - Петербург
37.	ВС	«Золотая ласта» на призы ЗМС С. Ахапова, А.Глухих юниоры и юниорки (14-17 лет)	ПЛ	16-20 ноября	Новосибирск

38.	ВС	Всероссийские соревнования мужчины, женщины, юниоры и юниорки 14-17 лет, юноши, девушки	ПЛ	21-25 ноября	Бийск
39.	ВС	Всероссийские соревнования среди студентов (17-25 лет)	ПЛ	29 ноября - 03 декабря	Красноярск
40.	КС	Кубок Красноярского края 2008 г.р. и старше	ПЛ	29 ноября - 02 декабря	ДВС
41.	ВС	Кубок СибГУ им. ак. М.Ф Решетнева	ПЛ	29 ноября - 02 декабря	ДВС
42.	ГС	Городские соревнования «День Подводника на приз ЗМС Фалеевой Е.» юниоры и юниорки (14-17лет), юноши и девушки (12-13 лет)	ПЛ	02 декабря	ДВС
43.	КС	Кубок Красноярского края по подводному спорту (апноэ) 18 лет и старше	А	02-03 декабря	ДВС
44.	ВС	Всероссийские соревнования «Снежные ласты» мужчины, женщины (2005 г.р. и старше), юниоры и юниорки (14-17 лет)	ПЛ	08-12 декабря	Томск
45.	ГС	Первенство СШОР «Спутник» 2012 г.р. и младше	ПЛ	18 декабря	Б-н «Авангард», Б-н «Здоровый мир»
46.	ВС	Всероссийские соревнования среди юниоров и юниорок 14-17 лет, юношей и девушек 12-13 лет	ПЛ	20-24 декабря	Заречный
47.	ТМ	Тренировочные мероприятия мужчины, женщины, юниорки, юниоры	ПЛ	21 июня – 04 июля	Таганрог
48.	ТМ	Тренировочные мероприятия мужчины, женщины, юниорки, юниоры	Все дисциплины	20 августа - 2 сентября	Кисловодск
49.	ТМ	Тренировочные мероприятия мужчины, женщины, юниорки, юниоры	Все дисциплины	22 сентября – 04 октября	Кисловодск
50.	ТМ	Тренировочные мероприятия мужчины, женщины, юниорки, юниоры	Все дисциплины	22 ноября – 05 декабря	Кисловодск