МАУ СШОР ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

614051, г. Пермь, ул. Макаренко, д. 25, тел/факс: 266-71-66, e-mail: swimschool@list.ru

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании тренерского совета
МАУ «СШОР водных видов спорта» г. Перми
протокол № 01-23-03 от «23» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ «СШОР
водных видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-84 от «26» декабря 2022 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

**Срок реализации программы: не менее 6 лет**

г. Пермь, 2023г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по подводному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 941 [1] (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 9 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 11 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 13 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг» | | | |

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71469).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 12 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | 1-4 | 14 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

## 4. Объем Программы

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

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

учебно-тренировочные занятия

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

учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

спортивные соревнования

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы, является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации массовых спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с этапа углубленной специализации на этапе Т-3 и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в плавательном бассейне, в спортивном, тренажерном залах, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками.

Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств. Подбирать упражнения для совершенствования техники пловцов-подводников, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся групп спортивной подготовки должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя: специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства:*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

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

использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

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

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

рациональная организация режима дня.

*Психологические средства:*

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

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

средства внушения (внушенный сон-отдых);

гипнотическое внушение;

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

интересный и разнообразный досуг;

условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

суховоздушная (сауна) и парная бани;

гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На *этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная *с тренировочного этапа* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

## III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из | см | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние» | | | | | | |
| 3.1. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 3.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 3.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 32 | 28 | 36 | 30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 6.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание» | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 2.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние» | | | | |
| 3.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 8 |
| 3.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 3.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,0 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 150 |
| 3.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 31 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 4 |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание» | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| 6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние» | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивный разряд «третий спортивный разряд» | | |

| | | |
|---|---|---|
| 6.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» | | | | |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 28 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «подводное плавание» | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| | | | 31 | 11 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,3 | 5,3 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание» | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание» | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние» | | | | |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 2.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 33 |
| | | | 32 | 12 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 7,5 | 7,5 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание» | | | | |
| 5.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## IV. Рабочая программа

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

Основной формой организации занятий на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе являются занятия с четко выраженными частями; основными методами практического разучивания являются метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, а основными методами проведения - групповой и игровой.

В группах тренировочного этапа добавляется поточный метод обучения. Занятия имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, красоте и выразительности движений, развитию физических качеств и т.д. В основной части занятия решаются задачи обучения двигательным действиям, а также задачи развития специальных физических качеств и приобретения жизненно необходимых навыков. Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния юных спортсменов. При проведении комплексных тренировок занятия на воде и на суше также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузке на воде или же направлена на развитие физических качеств.

*Этап начальной подготовки.* Тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую и функциональной подготовку, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, овладение основами техники выполнения физических упражнений; работа с использованием, главным образом, средств ОФП; обучение и освоение технических элементов и навыков плавания пловца-подводника и последующее их совершенствование, теоретическая подготовка, воспитательная работа, выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

*Тренировочный этап.* Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На тренировочном этапе параллельно повышается уровень общей физической подготовленности, уровень функциональных возможностей с постепенным включением средств с элементами специальной физической подготовки, с последующим их увеличением и дальнейшим расширением арсенала технико-тактических навыков и приемов. При этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма. На тренировочном этапе идет дальнейшее совершенствование техники плавания пловца-подводника, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое

использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации, инструкторская и судейская практика. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* На данном этапе сохраняется структура тренировочного этапа. Основным принципом является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Подготовка направлена на совершенствование техники; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

*Этап высшего спортивного мастерства.* На этапе ВСМ решаются все более сложные задачи: выбирается узкая специализация, дальнейшее техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль. При этом на этапах ССМ и ВСМ существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов.

При этом не оставляются без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист;

Пояснительная записка;

Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

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

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. «Азбука плавания в ластах» А. Шумков, Л. Шумкова; Москва, 2008.

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

2. «Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования» М.Д. Бакшеев; Омск СибГАФКиС. 1996.
3. «Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке энных пловцов» В.П. Бачин, А.С. Франченко; СибГАФКиС. 2001.
4. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим» В.Ю. Давыдов; Москва, Советский спорт; 2007.
5. «Подвижные игры» М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
6. «Общеразвивающие упражнения» И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
7. «Плавание: лечение и спорт» Н.Н. Кардамонова; Ростов-на-Дону, 2001.
8. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
9. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание; Лафлин Т., Делвз Д. 2011 год: Издательство: Манн, Иванов и Фербер
10. «Плавание» под ред. В.Н. Платонова; Киев «Олимпийское образование», 2000
11. Путь к успеху. Книга 1; под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; 2012 год; Советский Спорт
12. Путь к успеху. Книга 2; под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; 2012 год; Советский Спорт
13. «Энциклопедия физических упражнений» Талага Е., Москва, Физкультура и спорт, 1998
14. «Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию»; Москва, Всероссийская федерация плавания, 1999
15. Восток - Россия - Запад. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы междунар. научно-практ. конф. специалистов подводного спорта (5-6 мая 2010, г. Красноярск)/ под общ. ред. О.Н. Московченко; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. - Красноярск, 2010. - 192с.
16. Приказ Минспорта России от 30.06.2021 № 496 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2021 № 64420)
17. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Матвеев Л.П. - М: Физкультура и спорт, 1991.
18. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта / Попов В.П. - М.: ДОСААФ, 1982.
19. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно- практической конференции/ Земба Е.А. - 2009.
20. Плавание: пособие для инструктора-общественника / Булгакова Н. Ж. - М.: ФиС, 1984.
21. Обучение детей плаванию/ В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989.
22. Плавание: теория и методика преподавания/ И. Л. Гончар. - Минск, 1998.
23. Вода дарит здоровье/ В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990.
24. «Нептун» собирает друзей/ А. А. Кислов, В. Г. Панаев. - М.: ФиС, 1983.
25. Женское плавание: особенности и перспективы/ Ю.А. Короп, Ю.А. Кононенко. - Киев: Здоровье, 1983.
26. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте:

материалы международной научно-практической конференции/ Богданов Е.Т. - 2010.
27. Физиология человека/ Шмидт Р., Теве Г. - М.: Мир, 1986.
28. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (8- 9.05.2005, г. Красноярск)/ СибГАУ, г. Красноярск. - 2005.
29. Тренировка пловцов высокого класса/ С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов. - М.: ФиС, 1985.
30. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014/ Министерство спорта Российской Федерации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной приказом
директора МАУ «СШОР водных
видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-84 от «26» декабря 2022 г.

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы 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 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 15-17 | | 12-16 | | 7-12 | 4-8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 133-178 | 168-225 | 268-313 | 229-260 | 156-187 | 125-183 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42-56 | 72-96 | 175-204 | 220-253 | 416-499 | 624-832 |
| 3. | Спортивные соревнования | 2-2 | 8-8 | 14-14 | 30-20 | 30-30 | 30-30 |
| 4. | Техническая подготовка | 43-57 | 56-75 | 113-132 | 200-215 | 156-188 | 187-250 |
| 5. | Тактическая подготовка | 0-0 | 0-0 | 6-7 | 15-19 | 21-25 | 25-33 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Теоретическая подготовка | 0-0 | 0-0 | 6-7 | 15-19 | 21-25 | 25-33 |
| 7. | Психологическая подготовка | 0-0 | 0-0 | 6-7 | 15-19 | 21-25 | 25-33 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5-6 | 2-3 | 10-15 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 9. | Инструкторская практика | 1-2 | 1-1 | 6-7 | 7-9 | 10-12 | 12-17 |
| 10. | Судейская практика | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 1-1 | 1-1 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 | 8-8 | 8-8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3-6 | 0-4 | 13-15 | 40-50 | 80-100 | 80-100 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 13. | Самоподготовка | 0-0 | 0-0 | 0-0 | 30-35 | 96-118 | 82-114 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной приказом
директора МАУ «СШОР водных
видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-84 от «26» декабря 2022 г.

# Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной приказом
директора МАУ «СШОР водных
видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-84 от «26» декабря 2022 г.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Семинар для тренеров «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной приказом
директора МАУ «СШОР водных
видов спорта» г. Перми
№ 059-01-17-84 от «26» декабря 2022 г.

## 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 | пар | 12 |
| 5. | Маска для плавания | штук | 12 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 8. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 12 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 11. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 12. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 13. | Термометр для воды | штук | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «ныряние», «апноэ», «марафонский заплыв» | | | |
| 14. | Доска для плавания | штук | 15 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание», «дайвинг» | | | |
| 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 |

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | 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 (4 л) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 15 | 1 | 15 |
| 3. | Баллон для дыхательной газовой смеси (5 л) | штук | на обучающегося | - | - | - | — | 1 | 15 | 1 | 15 |
| 4. | Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л) | 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 |
| 7. | Ласты для плавания | пар | 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 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | |
|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | Единица | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |

| п/п | | измерения | | 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 | 2 | 1 |
| 2. | Гидрошорты | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 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 | 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 наименование слово «дайвинг» | | | | | | | | | | | |
| 11. | Компенсатор плавучести (жилет) | штук | на обучающегося | - | - | - | | 1 | 3 | 1 | 3 |