



ФЕДЕРАЦИЯ ПОДВОДНОГО СПОРТА РОССИИ



МИНСПОРТ  
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗЕРВ РОССИИ

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# ПОДВОДНЫЙ СПОРТ



2025

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация подводного спорта России»;

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 4» г. Ярославля:

Аргунова Елена Сергеевна, Заслуженный тренер России, тренер-преподаватель высшей категории;

Москвина Татьяна Анатольевна, мастер спорта России, тренер-преподаватель высшей категории;

Грачев Виталий Юрьевич, мастер спорта России международного класса, тренер-преподаватель высшей категории

Рецензент:

Шкробко Александр Николаевич, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедры медицинской реабилитации и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка   | 5  |
| I. Общие положения  | 8  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 8  |
| 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 10 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 11 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт»   | 13 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы   | 14 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 16 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики  | 17 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 18 |
| III. Система контроля   | 20 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 20 |
| 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки   | 22 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «подводный спорт»  | 23 |
| 4.1. Характеристика вида спорта «подводный спорт» и входящие в него спортивные дисциплины   | 23 |
| 4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «подводный спорт»   | 24 |
| 4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «подводный спорт»  | 25 |
| 4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки  | 26 |
| 4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет  | 40 |
| 4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет   | 44 |
| 4.7. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства  | 45 |

|  |    |
|--|----|
| 4.8. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства   | 48 |
| 4.9. Психологическая подготовка  | 49 |
| 4.10. Техника безопасности в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «подводный спорт»                           | 51 |
| 4.11. Учебно-тематический план   | 52 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» | 52 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                | 53 |
| 6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки                           | 53 |
| 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                      | 53 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки    | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ   | 58 |

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 13.02.2024 № 147 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022, регистрационный № 71469).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 147 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Примерная программа);

– постановление 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «подводный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.



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

|  |                   |    |    |
|--|-------------------|----|----|
| специализации)   |                   |    |    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                    | не ограничивается | 16 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 17 | 2  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование» |                   |    |    |
| Этап начальной подготовки  | 2 - 3             | 14 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                        | 2 - 4             | 15 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                    | не ограничивается | 17 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 18 | 2  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»          |                   |    |    |
| Этап начальной подготовки  | 1                 | 18 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                        | 2 - 3             | 19 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                    | не ограничивается | 21 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 21 | 2  |

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

(в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – 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                         |

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

| 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 «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное плавание» |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | 1                                  | 3          | 4   | 6              | 9   | 9                                   |
| Отборочные   | -                                  | 1          | 2   | 2              | 3   | 3                                   |
| Основные   | -                                  | 1          | 2   | 4              | 4   | 4                                   |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "апноэ"  |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | -                                  | -          | 3   | 4              | 8   | 8                                   |
| Отборочные   | -                                  | -          | 2   | 2              | 3   | 3                                   |
| Основные   | -                                  | -          | 1   | 4              | 4   | 4                                   |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ориентирование», «подводное регби»  |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | 1                                  | 3          | 4   | 6              | 9   | 9                                   |
| Отборочные   | -                                  | 1          | 2   | 2              | 3   | 3                                   |
| Основные   | -                                  | 1          | 2   | 4              | 4   | 4                                   |

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов 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.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские

и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.



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 могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику

выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>  | <b>Периодичность</b> |
|-------------------------------------|----------------------|
| <b>ЭНП (до года обучения)</b>       |                      |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев   |
| Восстановительные средства          |                      |
| ...                                 |                      |
| <b>ЭНП (свыше года обучения)</b>    |                      |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев   |
| Восстановительные средства          |                      |
| ...                                 |                      |
| <b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>    |                      |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев   |
| Медико-биологическое мероприятия    |                      |
| Восстановительные мероприятия       |                      |
| ...                                 |                      |
| <b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b> |                      |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 12 месяцев   |
| Медико-биологическое мероприятия    |                      |
| Восстановительные мероприятия       |                      |
| ...                                 |                      |
| <b>ССМ и ВСМ</b>                    |                      |
| Плановая диспансеризация            | 1 раз в 6 месяцев    |
| Медико-биологическое мероприятия    |                      |
| Восстановительные мероприятия       |                      |
| ...                                 |                      |

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

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 своих наименованиях слова «акватлон», «дайвинг»,

«ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби»,

начиная со второго года;

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 своих наименованиях слова «акватлон», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание».

На УТЭ:

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

На ССМ:

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;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года для спортивной дисциплины «подводное регби»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить

требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивной дисциплины «подводное регби».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Применяемые понятия в тексте данного раздела: обучающийся – пловец - подводник

#### **4.1. Характеристика вида спорта «подводный спорт» и входящие в него спортивные дисциплины**

Вид спорта «подводный спорт» включает спортивные дисциплины, по которым проводятся спортивные соревнования на определенных дистанциях:

- плавание в классических ластах - 50 м; 100 м; 200 м; 400 м; эстафета 4x100 м – смешанная;
- плавание в ластах - 50 м; 100 м; 200 м; 400 м; 800 м; 1500 м;
- подводное плавание - 100 м; 200м; 400 м;
- ныряние в ластах в длину - 50 м
- плавание в ластах - эстафета 4x50 м – смешанная; эстафета 4x50 м; эстафета 4x100 м; эстафета 4x200 м

- плавание в ластах, плавание в классических ластах – эстафета 4х100 м - смешанная
- открытая вода – плавание в классических ластах – 150 м; плавание в классических ластах - 1 км; 3 км; эстафета 4 х 1 км – смешанная; эстафета 4 х 150 м - смешанная
- открытая вода – плавание в ластах – 150 м; плавание в ластах - 1 км; 5 км; эстафета 4 х 2 км – смешанная; эстафета 4 х 150 м - смешанная
- дайвинг - комбинированное плавание - 300 м; один акваланг - 100 м – пара; один акваланг - 50 м - пара смешанная; подъем груза - 50 м; полоса препятствий - 100 м; полоса препятствий - 100 м – пара; полоса препятствий - 100 м - пара смешанная;
- ориентирование - групповое упражнение; групповое упражнение «карта»; групповое упражнение «карта» - пара смешанная; параллель; упражнение «звезда»; упражнение «зоны»; упражнение «карта»; упражнение «ориентиры»;
- апноэ – статическое; динамическое; динамическое в ластах; динамическое в классических ластах; скоростное 100 м; 8 раз х 50 м; 16 раз по 50 м; ныряние в глубину; ныряние в глубину в ластах; ныряние в глубину в классических ластах; ныряние в глубину по тросу;
- акватлон (борьба в ластах);
- подводная охота;
- подводное регби.

Программный материал по этапам спортивной подготовки представлен по спортивным дисциплинам, содержащем в своем наименовании словосочетания: плавание в ластах, плавание в классических ластах.

#### **4.2. Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «подводный спорт»**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «подводный спорт» различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Подготовительный период принято делить на два периода - общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачами подготовительного периода является: повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, развитие основных функциональных систем организма, обучение и совершенствование технических приемов и воспитание морально-волевых качеств соответственно.



Соревновательный период. Задачи соревновательного периода -достижение наивысшей спортивной формы. Содержание учебно-тренировочного процесса в этом периоде предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузок, но предполагает увеличение интенсивности нагрузок.

Переходный период. Задачи переходного периода - активный отдых и восстановление организма после соревновательных нагрузок, поддержание уровня физической подготовленности обучающихся.

#### **4.3. Структура спортивной подготовки в виде спорта «подводный спорт»**

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа спортивной подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов спортивной подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный.

Микроциклы – серия учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки, и наиболее эффективное их сочетание.

Выделяют семь типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- ударный – предельная концентрация учебно-тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла;
- соревновательный – выступление в спортивных соревнованиях;
- восстановительный – используется после соревновательных нагрузок;
- контрольный – определение уровня подготовленности обучающихся, проведение контрольных тестов.

#### 4.4. Программный материал для этапа начальной подготовки

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки является развитие физических качеств: выносливость; гибкость; быстрота; сила; координационные способности.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных навыков;
- повышение уровня функциональных систем организма.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) в подводном спорте – комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

Комплексы упражнений по видам спортивной подготовки и по периодам представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Комплексы упражнений по видам спортивной подготовки и по периодам

| Вид спортивной подготовки   | Содержание  |
|-----------------------------|---|
| Подготовительный период     |   |
| Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения:<br>маховые движения руками вперед, назад;<br>попеременно движения руками вперед, назад;<br>наклоны вперед, в сторону;<br>движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;<br>упражнение на расслабление;<br>упражнение на координации.<br>Строевые упражнения, ходьба, бег. |
|                             | Упражнения для развития силы.<br>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната   |
|                             | Упражнения для развития ловкости.<br>Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и поворотов   |
|                             | Упражнения для развития быстроты.<br>бег на дистанции от 30 до 60 м метров со старта и с хода с максимальной скоростью  |
|                             | Упражнения для развития выносливости.<br>Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Упражнения для развития гибкости.<br/>Всевозможные наклоны, шпагаты, складки, махи. Упражнения для подвижности в суставах.</p> <p>Игры, игровые упражнения<br/>Игры и эстафеты с мячом:<br/>«Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «Попрыгунчик».</p> <p>Игры и эстафеты с прыжками:<br/>«С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки» Игры с бегом:<br/>«Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки». Пионербол, футбол, ручной мяч.</p>  |
| <p>Специальная физическая подготовка</p>             | <p>Упражнения для развития ловкости:<br/>ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий, бег змейкой, упражнения на координационной лестнице.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки (вперед, назад, боком, через стойку, полет-кувырок, в группировке, с прямыми ногами); стойки на голове, лопатках, руках; различные перевороты.</p>   |
| <p>Плавательная подготовка<br/>(для ЭНП до года)</p> | <p>Упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;</li> <li>• лежание на груди и на спине с размытым положением рук;       <ul style="list-style-type: none"> <li>• скольжение на груди, на спине, на боку;</li> </ul> </li> <li>• упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;       <ul style="list-style-type: none"> <li>• соскок в воду с низкого борта;</li> </ul> </li> <li>• подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.</li> </ul> <p>2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:</p> <p>2.1. Кроль на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у бортика (опоры);</li> <li>• без опоры с различным положением рук;       <ul style="list-style-type: none"> <li>• с доской.</li> </ul> </li> </ul> <p>2.2. Упражнения руками с дыханием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя на дне движения руками;</li> <li>• с доской на задержке дыхания.</li> </ul> <p>2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• у опоры (бортика);</li> <li>• без опоры попеременно;</li> <li>• с доской сцепления.</li> </ul> <p>2.4. Кроль на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения движения ногами на спине: а) у опоры (бортика); б) без опоры с различным положением рук;</li> <li>• упражнения движения руками на спине: а) без опоры (без движения ногами, в скольжении); б) с доской;</li> <li>• упражнения для согласования рук и ног с дыханием: а) попеременно движения рук и ног;</li> </ul> <p>б) на сцепление; в) одновременно движения рук и ног.</p> <p>2.5 обучение дыханию через дыхательную трубку.</p> <p>2.6. Старты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на спине: а) скольжение с ногами кроль, дельфин; б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);</li> <li>• старт на груди: а) спад в воду из положения сидя на бортике; б) спад в воду из положения сидя на бортике; в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук;</li> </ul> <p>2.7. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот при плавании кролем на груди.</li> </ul> <p>Общая физическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения, ходьба, бег.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• маховые движения руками вперед, назад;</li> <li>• попеременно движения руками вперед, назад; <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны вперед, в сторону;</li> </ul> </li> <li>• движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади; <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение на расслабление;</li> <li>• упражнение на координации.</li> </ul> </li> </ul> |
| Плавательная подготовка для ЭНП свыше года | <p>Упражнения по освоению техники плавания дельфином с прижатыми к голове руками и кролем в полной координации, стартов и поворотов совершенствования в технике.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание в полной координации.</li> <li>• Плавание одними руками.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох через трубку.</li> <li>• Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.</li> </ul> <p>Плавание с руками в основном положении (руки прижаты к голове, вытянуты в «стрелочку») попеременно ноги кроль/дельфин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание попеременное движение руками кролем.</li> <li>• Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.</li> <li>• Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.</li> </ul>   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>Старты и повороты: • Старт со скольжением на дальность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем или дельфином с продуванием трубки.</li> </ul> <p>Подвижные игры в воде и элемент водного поло:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пятнашки с нырянием.</li> <li>• Салки с мячом.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «водное поло» с упрощенными правилами.</li> <li>• Эстафеты.</li> </ul> <p>Основные тренировочные упражнения:</p> <p>1. Проплавание в умеренном темпе руки в основном положении, ноги кроль – до 600м, кролем в полной координации в трубке или дельфином в трубке до 1000м, кролем на груди или на спине до 1000м. 2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отд. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отд. 30-60 секунд).</p> <p>3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) x 50 (отд. 15 сек.); п x 200 (30-60);п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)</p> <p>4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.)(п)</p> <p>5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м дельфином с повышенной скоростью).</p> <p>6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе дельфином (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)</p> |
| Соревновательный период |   |
| Спортивные мероприятия  | Контрольные спортивные соревнования   |

Особенности обучения в виде спорта «подводный спорт» на ЭНП представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Особенности обучения в виде спорта «подводный спорт» на ЭНП

| Задачи  | Методические указания  | Упражнения   |
|---|--|--|
| Последовательность и места проведения учебно-тренировочных занятий на суше  |  |  |
| <p>Обучение пользования снаряжением.</p> <p>Обучение технике ударного движения ногами кролем.</p> <p>Обучение базовому положению туловища пловца-подводника.</p> <p>Имитационные упражнения и действия на суше.</p> | <p>Ознакомление с правилами пользования маской, трубкой и ластами. Постановка ударных движений ногами кролем. Знакомство с основным положением тела пловца-подводника.</p> | <p>Обучение статическим дыхательным упражнениям.</p> <p>Обучения подготовительным упражнениям:</p> <p>исходное положение (далее - и.п.) - сидя на полу, обучающиеся надевают маску, трубку;</p> <p>и.п. - стоя на полу в маске и трубке, выполняется несколько легких произвольных упражнений и легкий бег по залу;</p> <p>и.п. сидя на полу, все обучающиеся надевают ласты, ноги вперед, упор руками сзади, выполняют ударные движения ногами стилем «кроль»;</p> <p>и.п. лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, выполняют ударные движения ногами стилем «кроль»;</p> <p>и.п. лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед, выполняют ударные движения ногами стилем «кроль».</p> <p>Имитационные упражнения на шведской стенке.</p> <p>Имитационные упражнения для освоения основного положения пловца-подводника и скольжения:</p> <p>и.п. - стоя на полу, ноги вместе, руки подняты вверх, кисти лежат одна на другой.</p> <p>Упражнение выполняется 6-8 раз на задержке дыхания на несколько секунд.</p> <p>и.п. - лежа лицом вниз. Выполняется тоже упражнение.</p> <p>и.п. - лежа на спине. Выполняется тоже упражнение;</p> <p>и.п. - лежа лицом вниз (или на боку, на спине), руки вытянуты вперед, стопы держат упор на стену на уровне туловища, колени полусогнуты; - имитация отталкивания от стенки при выполнении скольжения.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Имитация движений ногами и руками «вольным стилем» в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, выполняющей гребок «вольным стилем», выдох — при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.</p> <p>Особое внимание уделяется дыханию. Пловец-подводник определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки сверху (над водой) выполняется вдох, а во время гребка — выдох.</p> | <p>Упражнения для обучения движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании «вольным стилем»:</p> <p>и.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед. («Мельница»);</p> <p>и.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед, руки должны на короткий момент встретиться наверху, можно с коротким хлопком ладоней, как при передаче эстафеты. («Мельница»);</p> <p>и.п. - стоя, наклон вперед до горизонтального положения тела на уровне пояса, руки вытянуты вперед и удерживают доску для плавания. Выполняется имитация гребка руками «вольным стилем» одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук;</p> <p>и.п. – то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем, с подменой: как только одна рука, выполнив гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука;</p> <p>и.п. — то же, обе руки вытянуты вперед, ладони лежат одна на другой.</p> |
| <p>Последовательность и места проведения учебно-тренировочных занятий на воде</p>  |   |  |
| <p>Обучение технике ударных движений ногами «кроль», «дельфин».</p> <p>Обучение базовому положению туловища на воде.</p> | <p>Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, пальцы ног упираются в подошву ласт.</p> <p>Сохранять в воде вертикальное положение туловища, не прогибаться,</p>   | <p>Обучение упражнениям (на бортике бассейна):</p> <p>8-10 раз набирают воду в трубку и «стреляют» водой из трубки;</p> <p>и.п. - сидя на краю бортика бассейна в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация гребковых движений ногами стилем «вольный стиль». Упражнение выполняется по команде или подсчет.</p> <p>Упражнение на погружение лица в воду:</p> <p>опустить лицо в воду, смотреть и дышать в трубку, выдувать воду из трубки.</p> <p>«Стойка» у неподвижной опоры (бортик):</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>не сгибать ноги в коленных суставах. Выполнять гребковое движение ногами от бедра, постоянно ощущая сопротивление воды при гребке. Стараться подняться как можно выше из воды за счет качественного гребкового движения ногами.</p>   | <p>выполняется в воде в вертикальном положении, уровень воды на уровне подбородка, руки вытянуты вперед на ширине плеч и удерживаются за бортик или сливную канавку (на уровне воды). Выполнять ударные движения ногами «кроль» по команде или под счет.</p> <p>Упражнение «стойка» с доской:<br/>доска прижата к себе на уровне грудной клетки, выполнять ударные движения ногами «кроль» с вращением вокруг своей оси (игра «Танцы на воде»).</p> <p>Упражнения для освоения основного положения пловца-подводника, скольжения и отталкивания ногами от поворотной стенки ванны бассейна:<br/>и.п. стоя, спина прижата к стенке бассейна. Руки лежат на воде перед грудью на ширине плеч. Прыжком ноги ставятся на стенку с одновременным опусканием головы вниз в воду. Выполняется скольжение на поверхности воды или в нырянии. Выполняется под команду;</p> <p>плавание при помощи движений ногами стилем «вольный стиль», на спине с доской, без доски с руками впереди.</p> |
|  | <p>Выполнять требования основного положения пловца-подводника, правильного удара ногами «кроль»; на спине и на груди руку вынимать из воды движением плеча, бедра и плечи «перекатываются», удерживая нейтральное положение головы (если не делается вдох во время гребка); гребок делать до бедра, ускорять движение руки к концу гребка;</p> | <p>Плавание на воде:<br/>с доской при помощи гребка одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук;<br/>с доской при помощи поочередных движений (гребков) руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука;<br/>И.П. с вытянутыми вперед руками. Упражнение с подменой Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (вперед), повторить движение другой рукой;<br/>«вольным стилем» на спине с вытянутыми вперед руками. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (вперед), повторить движение другой рукой;<br/>«Стойка» в вертикальном положении без ласт. Выполняя гребковые движения ногами кролем, делать перед собой гребковые движения кистями. Задача:</p>   |



|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
|                                | <p>тянуться вперед в направлении движения;<br/>следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (вперед), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.</p> | <p>удержаться над поверхностью воды за счет гребковых движений руками и ногами, научиться чувствовать ими опору на воду;<br/>игра «Торпеда» для формирования чувства опоры на воду при гребке руками. Выполняется на глубоком месте бассейна без ласт в маске, дети опускаются в вертикальном положении до дна, отталкиваются ногами от дна, стараются как можно выше и быстрее выйти на поверхность воды за счет толчка ногами от дна и гребков руками.</p>  |
| <p>Обучение прыжкам в воду</p> | <p>Для успешного освоения техники произвольных и стартовых прыжков, важно предварительно их изучить в имитационных упражнениях.</p>  | <p>Упражнения для изучения стартового прыжка</p> <p>Прыжки в воду ногами вниз из положения стоя.</p> <p>Прыжки в воду ногами вниз с помощью маха руками, с «приводнением» как можно дальше от места старта.</p> <p>Прыжки в группировке, например «бомбочка».</p> <p>Прыжки за крупным предметом, находящим на дне бассейна.</p> <p>Прыжки через шест.</p> <p>Прыжки в обруч и тд.</p> <p>Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</p> <p>В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.</p> <p>То же, вытянув руки вверх.</p> <p>В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.</p> <p>Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.<br>Прыжки с проныриванием как можно дальше за отметку на дне.  |
| Обучение техники выполнения поворотам   |  |   |
| Обучение техники простым поворотам: открытый плоский поворот «вольным стилем» | После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону. | Обучение техники выполнения поворота по элементам: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Затем поворот выполняется в целостном виде/ |

Образец плана-конспекта для ЭНП до года обучения представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Образец плана-конспекта для этапа начальной подготовки до года обучения

|  |  |   |                        |
|--|--|---|------------------------|
| План – конспект для учебно-тренировочной группы этапа начальной подготовки до года |  |   |                        |
| Цель:  | обучение плаванию (плавательная подготовка)                            |   |                        |
| Задачи:  | образовательная, оздоровительная, воспитательная                       |   |                        |
| Место проведение:  | бассейн  |   |                        |
| Оборудование:  | доски (на количество обучающихся в данной учебно-тренировочной группе) |   |                        |
| Часть учебно-тренировочного занятия  | Дозировка (минуты)   | упражнения  | Методические указания  |
| Вводная часть  | 2-3  | Построение, объяснение цели и задач   | Построение фронтальное |
| Разминка   | 10-20  | Общеразвивающие упражнения (стоя на месте) на суше:<br>маховые движения руками вперед, назад;<br>попеременно движения руками вперед, назад;<br>наклоны вперед, в сторону;<br>движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;<br>упражнение на развитие координационных способностей. | Вдоль бортика бассейна |

| Комплекс упражнений определяется тренером-преподавателем в соответствии с поставленной целью и задачами |        |  |   |
|---|--------|--|---|
| Основная часть  | 80-100 | <p>1. Упражнения по освоению воды:<br/>погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;<br/>лежание на груди и на спине с размытым положением рук;<br/>скольжение на груди, на спине, на боку;<br/>упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;<br/>соскок в воду с низкого борта;<br/>подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.</p> <p>2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:</p> <p>2.1. Вольный стиль на груди:<br/>у бортика (опоры);<br/>без опоры с различным положением рук;<br/>с доской.</p> <p>2.2. Упражнения руками с дыханием:<br/>стоя на дне движения руками;<br/>с доской на задержке дыхания.</p> <p>2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:<br/>у опоры (бортика);<br/>без опоры попеременно;<br/>с доской сцепления.</p> <p>2.4. Вольный стиль на спине:<br/>упражнения движения ногами на спине:<br/>а) у опоры (бортика); б) без опоры с различным положением рук;<br/>упражнения движения руками на спине: а) без опоры (без движения ногами, в скольжении); б) с доской;<br/>упражнения для согласования рук и ног с дыханием: а) попеременно движения рук и ног;<br/>б) на сцепление; в) одновременно движения рук и ног.</p> | После каждого выполненного упражнения даются упражнения на восстановления дыхания |

|                      |       |  |   |
|----------------------|-------|--|---|
|                      |       | <p>2.5 обучение дыханию через дыхательную трубку.</p> <p>2.6. Старты:<br/>на спине: а) скольжение с ногами вольный стиль, дельфин; б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);<br/>на груди: а) спад в воду из положения сидя на бортике; б) спад в воду из положения сидя на бортике; в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук;</p> <p>2.7. Повороты:<br/>поворот при плавании кролем на груди.</p> |   |
| Заключительная часть | 10-20 | <p>Упражнения на растяжку, упражнения для мышц пресса и другие.</p> <p>Подведение и анализ текущего учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Домашнее задание (соблюдение режима дня, питания, выполнение заданных упражнений в домашних условиях (зарядка).</p>  | Предварительно вопросы, касающиеся домашнего задания, решаются на родительском собрании |

Образец плана-конспекта для этапа начальной подготовки свыше года обучения представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Образец плана-конспекта для этапа начальной подготовки свыше года обучения

| План – конспект для учебно-тренировочной группы этапа начальной подготовки до года |  |                                     |                        |
|--|--|-------------------------------------|------------------------|
| Цель:  | Развитие физических качеств обучение плаванию (плавательная подготовка)  |                                     |                        |
| Задачи:  | образовательная, оздоровительная, воспитательная   |                                     |                        |
| Место проведение:  | Спортивный зал, бассейн  |                                     |                        |
| Оборудование:  | Мячи, скакалки, доски для плавания на воде (на количество обучающихся в данной учебно-тренировочной группе)  |                                     |                        |
| Часть учебно-тренировочного занятия  | Дозировка (минуты)   | Упражнения                          | Методические указания  |
|  | Комплекс упражнений и место проведение учебно-тренировочного занятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с поставленной целью и задачами |                                     |                        |
| Вводная часть  | 2-3  | Построение, объяснение цели и задач | Построение фронтальное |

| Разминка       | 10-20  | Общеразвивающие упражнения (стоя на месте) на суше  | Вдоль бортика бассейна   |
|----------------|--------|---|--|
| Основная часть | 80-100 | <p>Упражнения для освоения техники плавания баттерфляем с прижатыми к голове руками и кролем в полной координации, стартовых и поворотов совершенствования в технике.</p> <p>Плавание в полной координации.</p> <p>Плавание одними руками.</p> <p>Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох через трубку.</p> <p>Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.</p> <p>Плавание с руками в основном положении (руки прижаты к голове, вытянуты в «стрелочку») попеременно ноги вольный стиль/дельфин.</p> <p>Плавание попеременное движение руками кролем.</p> <p>Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.</p> <p>Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.</p> <p>Старты и повороты: • Старт со скольжением на дальность.</p> <p>Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем или дельфином с продуванием трубки.</p> <p>Основные тренировочные упражнения:</p> <p>1. Проплывание в умеренном темпе руки в основном положении, ноги вольный стиль – до 600м, кролем в полной координации в трубке или дельфином в трубке до 1000м, кролем на груди или на спине до 1000м.</p> <p>2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отд. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отд. 30-60 секунд).</p> <p>3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) x 50 (отд. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)</p> | <p>После каждого выполненного упражнения даются упражнения на восстановления дыхания</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)</p> <p>5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м дельфином с повышенной скоростью).</p> <p>6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе дельфином (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Упражнения в упорах в висах.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания.</p> <p>Упражнения на растягивание и подвижность.</p> <p>Контрольные испытания и соревнования</p> <p>Суша:</p> <p>подтягивания, отжимания;</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>скакалка за 30 секунд;</p> <p>бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м;</p> <p>упражнения на пресс 20 секунд;</p> <p>выкрут рук (наименьшее расстояние).</p> <p>Плавание:</p> <p>старт 50, 100, 200, 400 м.</p> |  |
|--|--|---|--|

|                      |       |  |   |
|----------------------|-------|--|---|
| Заключительная часть | 10-20 | Подвижные игры в воде и элементы водного поло: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», игра «водное поло» с упрощенными правилами, эстафеты. | Упражнения на восстановление дыхания после нагрузок, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения |
|----------------------|-------|--|---|

#### **4.5. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет**

##### **Основные задачи:**

1. Совершенствование уровня технической подготовленности;
2. Обучение технике плавания «вольным стилем», «дельфин»;
3. Накопление соревновательного опыта.

##### **Рекомендации.**

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов.

Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства.

Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента. Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки.

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности.

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т. п.

Учебно-тренировочные нагрузки на данном этапе имеют основную направленностью:

– развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, лыжные гонки, гребля), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;



- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- применение разнообразных упражнений с малыми и средними отягощениями, с акцентом на темп движений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении, для развития силовых способностей;
- для переноса силовых упражнений с суши на воду применяется плавание по элементам, внесение силовых элементов в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

УТЭ до трех лет характеризуется отсутствием ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне неполного продолжительного восстановления.

Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ до трех лет представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

| Вид спортивной подготовки | Содержание  |
|---------------------------|---|
| Подготовительный период   |   |
| ОФП                       | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:<br/>           Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны, круговые движения головой. Наклоны, круговые движения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных качеств:<br/>           Бег – 15 м, 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, челночный бег, бег в горку, под горку, с препятствиями (разновысотные барьеры), отягощением, сопротивлением, бег с гандикапом.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Беговые упражнения:<br/>         бег по прямой, бег с вращением бедра наружу, бег с вращением бедра внутрь, бег с прямыми ногами (вперед, назад, в стороны), бег (вперед лицом/спиной), бег с прыжками, бег с высоким подниманием бедра и др.</p>   |
|  | <p>Упражнения на развитие общей выносливости:<br/>         Кроссы на стадионе, по пересеченной местности от 30 мин, плавание, а также выполнение упражнений с большим количеством повторений, интенсивность – средняя или ниже средней.<br/>         Развитие специальной выносливости:<br/>         имитационные упражнения, выполняемые с интенсивностью выше средней и максимальной, по временным интервалам, соответствующим прохождению трасс различного уровня сложности от 30 с, прыжки на возвышенность высотой от 50, прыжки через тумбу от 25 до 50 см, сухой слалом различной конфигурации, прыжки на скакалке.</p> |
|  | <p>Упражнения на развитие силы:<br/>         упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а также работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.).</p>   |
|  | <p>Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:<br/>         сгибание шеи с сопротивлением;<br/>         мостик на плечах; подтягивание; тяга гантели одной рукой; подъем гантели в стороны на наклонной скамье; жим гантелей сидя, лежа</p>   |
|  | <p>Упражнения для мышц груди:<br/>         Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере</p>  |
|  | <p>Упражнения для мышц рук:<br/>         Упражнения на брусках; сгибание рук на бицепс с эластичным эспандером; тяга блока вниз; разгибание рук на блоке; сгибание рук со штангой, жим штанги от груди, тяга штанги к груди в наклоне, подтягивание на турнике различным хватом</p>  |
|  | <p>Упражнения для пресса (с использованием предмета и без предмета):<br/>         Подъемы туловища с различным положением рук и ног. Подъемы ног (попеременные, одновременные), из разных положений (сидя, лежа, в вися).</p>  |
|  | <p>Упражнения для мышц спины и таза:<br/>         Броски мяча лежа; передача мяча сидя с поворотом корпуса «перетягивание каната»; разгибание спины на гимнастическом мяче (скамье); обратное разгибание ног на гимнастическом мяче(скамье); разгибание спины лежа на полу; разгибание спины на наклонной римской скамье; наклоны вперед со штангой.</p>   |
|  | <p>Упражнения для мышц ног:</p>  |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
|                                      | <p>Подъем на носках с партнером; сгибание ног с сопротивлением; приведение ноги лежа; разгибание ноги в тазобедренном суставе на блоке; разгибание ног в коленных суставах; приседания со штангой, pistolеты, приседания, приседания с партнером спиной к спине; приседания с партнером; выпрыгивания с партнером; приседания на одной ноге; прыжки через барьеры; выпады на степ платформы; выпады со штангой.</p>   |
| Специально-подготовительный период   |   |
| СФП                                  | <p>Упражнения на развитие быстроты поворотных движений: шашечки, прыжки через скамейку, прыжки через натянутый шнур, напрыгивание на тумбу, прыжки на гимнастической дорожке, ковре, имитационные прыжки на батуте, минитрампе, имитационные прыжки по ступенькам/склону вверх, вниз.</p>   |
|                                      | <p>Акробатика:<br/>Комбинации акробатических элементов: кувырки, отскоки на гимнастическом ковре/акробатической дорожке, колесо, рондат, сальто вперед, назад, перевороты вперед.<br/>Гимнастические упражнения:<br/>Перекладина: вис, размахивания, подъем переворотом, подъем разгибом, выход в упор силой, из упора отмах, соскок.<br/>Брусья: упор, размахивания в упоре, в упоре на предплечьях, подъем махом назад из упора на предплечьях, стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом назад и вперед, махом назад стойка на руках, с прыжка вис углом и подъем разгибом.</p> |
|                                      | <p>Гибкость.<br/>Упражнения для активной и пассивной гибкости.</p>  |
| Технико-<br>тактическая подготовка   | <p>Плавательная подготовка<br/>Кроль в полной координации, дельфин.<br/>Старт и поворот выполняются автоматически, после поворота проныр 15 м дельфином, руки в основном положении</p>  |
| Психологическая<br>подготовка        | <p>Предусматривает формирование личностных качеств спортсмена: целеустремленности, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, морально-волевые качества.</p>   |
| Соревновательный период              |   |
| Спортивные мероприятия               | Учебно-тренировочные мероприятия  |
|                                      | Спортивные соревнования   |
|                                      | Инструкторская и судейская практика   |
| Переходный период                    |   |
| Медико-биологическое<br>обследование | Восстановительные мероприятия   |

#### 4.6. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

##### Основные задачи:

1. Совершенствование техники плавательной подготовки.
2. Повышение уровня функциональной подготовленности.
3. Активное участие в соревновательной деятельности.

Данный этап охарактеризован тренировками, где главными структурными блоками являются общеподготовительные мезоциклы. Такие как, соревновательный в свернутом виде – до 3х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов-подводников на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований, где рекомендуется многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000м на внутришкольных соревнованиях.

Необходимо обратить внимание на динамику нагрузок для мальчиков и девочек. У девочек те же закономерности, что и у мальчиков. Но девочки опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки, в среднем быстрее на один год.

Рекомендации по комплексу упражнений, используемых в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ свыше трех лет приведены в таблице 10.

Таблица 10 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

| Вид спортивной подготовки          | Содержание  |
|------------------------------------|---|
| Подготовительный период            |   |
| ОФП                                | Упражнения на развитие и совершенствования необходимых физических качеств.  |
| Специально-подготовительный период |   |
| СФП                                | Развитие и совершенствование координационных способностей   |
| Технико-тактическая подготовка     | <p>1. Плавательная подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники плавания различными стилями, стартов и поворотов.</p> <p>Плавание стилем «кроль на груди»:<br/> плавание в полной координации;<br/> плавание одними руками;<br/> плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки;<br/> плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра;<br/> плавание с «обгоном»;</p> <p>плавание попеременное движение руками стилем «кроль».</p> <p>Плавание стилем «дельфин»:</p> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.</p> <p>Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.</p> <p>Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.</p> <p>Старты и повороты:</p> <p>Старт со скольжением на дальность.</p> <p>Поворот «кувырком вперед» и проныром 15 м дельфином.</p> <p>Подвижные игры в воде и элемент водного поло:</p> <p>Пятнашки с нырянием.</p> <p>Салки с мячом.</p> <p>Игра «водное поло» с упрощенными правилами.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Основные тренировочные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 1000м, кролем на груди до 1000м.</li> <li>2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 600м или п х 800м (отд. 1-3 мин.), 4 х 600м и п х 400м (отд. 30-60 секунд).</li> <li>3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отд. 15 сек.); п х 200 (30-60);п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)</li> <li>4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)</li> <li>5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м дельфином с повышенной скоростью).</li> <li>6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.</li> </ol> |
| Психологическая подготовка        | Формирование уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости, регуляции психического состояния спортсменов.  |
| <b>Соревновательный период</b>    |  |
| Спортивные мероприятия            | Учебно-тренировочные мероприятия   |
|                                   | Спортивные соревнования  |
|                                   | Инструкторская и судейская практика  |
| <b>Переходный период</b>          |  |
| Медико-биологическое обследование | Восстановительные мероприятия  |

#### **4.7. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на ССМ:

– развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

– развитие быстроты движений посредством упражнений

специализированного и общего характера на суше и в воде;

- развитие специальной силовой выносливости при работе с кратковременным максимальным напряжением, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие скоростных качеств на коротких отрезках;
- развитие адаптационных возможностей;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3й зоне интенсивности;
- расширение соревновательной практики;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Учебно-тренировочные нагрузки носят индивидуализированный характер. На ССМ происходит оптимальное развитие максимальной силы, в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения с максимальными отягощениями.

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков проведения главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую спортивную подготовку.

В подготовительный период ССМ начинается целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению подготовительного периода увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Общая длительность общеподготовительного периода - 28-29 недель в году в зависимости от количества микроциклов. Общеподготовительный период характеризуется выполнением объемных нагрузок по ОФП, использованием тренажерной подготовки и равномерной продолжительной плавательной подготовки в бассейне, направленной на развитие аэробной выносливости.

Общая длительность специально-подготовительного периода независимо от количества микроциклов около 13 недель. Специально-подготовительный период характеризуется выполнением упражнений, направленных на совершенствование техники технико-тактической подготовки.

В соревновательный период большое внимание уделяется психологической подготовки для успешного результата в соревновательной деятельности.

Общая длительность переходного периода - 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

Комплекс упражнений по периодам спортивной подготовки представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Комплекс упражнений по периодам спортивной подготовки

| Период            | Упражнения/мероприятия   |
|-------------------|--|
| Подготовительный  | 1.Общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения.<br>2.Упражнения на гибкость, координацию.<br>3.Кроссовый бег<br>4.Спортивные игры<br>5.Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.<br>6.Дистанционное плавание на длинных отрезках (2000м и 3000м)<br>7.Переменное плавание всеми способами на отрезках 500м, 800м<br>8.Повторное плавание (пример серий: 4x800м; 10x400м; 10x300м; 10x200м.)<br>9.Технические упражнения в воде (с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам)   |
| Соревновательный  | 1. Переменное плавание на отрезках 1200-1500м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м.<br>2. Проплавание в умеренном темпе ноги вольный стиль руки в основном положении – до 1000 м, дельфином различными упражнениями до 1000 м.<br>3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 200м или п х 500м (отд. 1- 3 мин), 4 х 150м и п х 100м (отд. 30-60 секунд).<br>4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (10) х 50 (отд. 15 сек.); п х 100 (30-60);п (6) х 100 (30 сек.); п х 200 (60 сек.)<br>5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 200 (отд. 1 мин.); п х 300 (1- 2 мин.)<br>6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 2000 м (35 м дельфином руки в основном положении с максимальной скоростью, 115 м кролем в полной координации с умеренной скоростью).<br>7. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1000 м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.).<br>8. Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (6х50 м; 4х100м, 3х200м, 3х300м)<br>9. Повторное плавание серий (пример серий: 4 (6х25м), 6(3х50м), 4(4х100м), 4(2х200м) и тд.<br>10. Скоростное плавание на отрезках 4х25м, 6х50м, 4х100м, 2х200м и т.д.<br>11. Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.<br>12. Выступления на соревнованиях. |
| Переходный период | Психологическая подготовка Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости, регуляции психического состояния спортсменов.<br>Медико-биологическое обследование. Восстановительные мероприятия   |

#### 4.8. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- достижение максимально возможных результатов;
- совершенствование индивидуальных способностей спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств;
- увеличение суммарного объема работы по сравнению с предыдущим годом;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений;
- вхождение в состав сборных команд;
- спортивное долголетие.
- использование дополнительных средств, интенсивно влияющих на процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической и напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

В зависимости от сроков, количества главных спортивных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д.

При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл состоит из повторяющихся периодов (подготовительный и соревновательный) и мезоциклов (восстановительных).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно повышенной нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов-подводников – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов-подводников высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки, для обеспечения научно-обоснованной системы подготовки к крупнейшим стартам.



Комплекс упражнений по периодам спортивной подготовки схож с комплексом упражнений, представленный для ССМ (таблица 11).

#### **4.9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих максимальные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца-подводника происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к возможностям восстановления, к психологическому перенапряжению, к качеству выполнения упражнения, задания, к спортивному режиму.

Основными задачами психологической подготовки являются воспитание морально-волевых качеств, необходимых для решения задач в соревновательный период, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на спортивных соревнованиях, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревновательной деятельности и учебно-тренировочном занятии, создание мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, как в коллективной форме, так и в индивидуальной. Также используются разнообразные средства и приемы психолого-педагогического воздействия: внушения, убеждения, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В процессе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, разъяснение особенностей момента предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного и предстартового поведения. Главный метод воздействия – это убеждение и воздействие на пловца-подводника. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основной задачей здесь является снятие противодействия, которое нередко может возникать при использовании внушений, убеждений, борьбой с подсознательными негативными мыслями. Аутотренинг- самостоятельное

действие, без посторонней помощи, использование заранее подготовленных или изученных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя, а также релаксации, для решения задачи создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции. Рассуждения и размышления. Основные способы перевода внушений самовнушений в самоубеждения- высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет обширно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний. установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, воспитание морально-волевых качеств.

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

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным спортивным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Учебно-тренировочный процесс в виде спорта, прежде всего, формирует выносливость, целеустремленность, волю, самостоятельность в постановке и реализации целей, принятии решений.

Для достижения желаемого результата тренер-преподаватель должен поставить перед обучающимся реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к выполнению этой цели. Когда обучающийся глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

Постоянно преодолевая трудности в ходе учебно-тренировочной деятельности и на спортивных соревнованиях, обучающийся обретает индивидуально-психологические особенности личности.

Также встречаются объективные трудности, связанные с утомлением и, как следствие, тяжелым функциональным состоянием. Для этого учебно-тренировочные занятия должны проводиться на спортивных объектах, оснащенных современным медико-биологическим оборудованием с целью восстановления организма спортсмена. Преодолевая субъективные трудности, обучающийся укрепляет уверенность в своих силах, повышает физические и функциональные возможности, имеет четкое представление о своих сильных и слабых сторонах уровня подготовленности.

На протяжении всей спортивной деятельности составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Также важным аспектом в психологической подготовке является тренировка внимательности, которая может осуществляться по средствам использования комплекса упражнений для развития внимания (переключаемости), включающих в себя как физические упражнения, так и психологические упражнения и тренинги.

Психологические упражнения представляют собой познавательную деятельность, связанную с индивидуальным, психологическим и визуальным сознанием каждого спортсмена в отдельности. Психологические упражнения эффективный способ повышения уровня духовного состояния спортсмена.

#### **4.10. Техника безопасности в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «подводный спорт»**

При организации учебно-тренировочных занятий по виду спорта «подводный спорт» необходимо соблюдать нормы единовременную пропускную способность спортивного объекта (количества человек на одну дорожку, соответственно для этапов спортивной подготовки)

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «подводный спорт» строятся в соответствии с педагогическими и спортивными принципами.

Тренер-преподаватель во время учебно-тренировочного занятия находится на бортике или берегу водоема.

Важно учитывать! При переходе тела из вертикального положения в горизонтальное резко увеличивается размер площади, занимаемой каждым пловцом и соответственно всей учебно-тренировочной группы в целом.

При занятии подводным плаванием требует большого пространства для перемещения, чем для плавания.

На учебно-тренировочных занятиях по подводному спорту многократные повороты целой учебно-тренировочной группы обучающихся требует дополнительных команд и постоянного управления движениями обучающихся.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, или прекратить занятие.

Учебно-тренировочные занятия по подводному спорту должны проводиться так, чтобы не возникло переохлаждения организма, поэтому при первых признаках переохлаждения вывести обучающихся из воды.

#### **4.11. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

### **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 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**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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), согласно ФССП, предусматривают:

наличие плавательного бассейна;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Аксёнов, А. М. Развитие физической культуры и спорта, олимпийского образования в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: Учеб. пособие / А. М. Аксёнов. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2013.- 72 с.

2. Биневский, Д. А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук / Д. А. Биневский. - М., 1993.- 23 с.

3. Быков, В. А. Динамика структурных формирований тренировочного занятия для качественного управления плавательной подготовкой спортсменов / В. А. Быков // Вестн. спорт. науки. - 2012.- № 5.- С. 7-10.

4. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1986.- 84 с.

5. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев.- М.: ФиС, 1989.- 74 с.

6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.- М.: ФиС, 1988.- 153 с.

7. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / И. Л. Ганчар. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 219 с.

8. Германов, Г. Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г. Н. Германов. Е. Г. Цуканова // Уч. зап. ун-та Лесгафта. - 2011.- № 4.- С. 29-35.

9. Гилев, Г. А. О планировании тренировочных нагрузок / Г. А. Гилев, Л. Н. Курякова, С. К. Романовский // Физическая культура, спорт и здоровье. -2014.- № 24.- С. 137-140.

10. Гордон, С. М. Основы планирования многолетней тренировки пловца / С. М. Гордон. - М.: ФиС, 1998.- 150 с.

11. Дудченко, П. П. Спортивная техника плавания в ластах / П. П. Дудченко, В.П. Аксёнов // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: Сб. науч. тр. участников VIII Междунар. науч.-практ. конф.- Тула: ТулГУ, 2012.- С. 102-105.

12. Дудченко, П. П. Экспериментальная методика подготовки юных пловцов в ластах с низкой мононоустойчивостью / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт.- Тула: ТулГУ, 2016.- № 2.- С. 105-111.

13. Дудченко, П. П. Взаимосвязь мононоустойчивости юных пловцов в ластах и уровня их специальной физической подготовленности [Электронный ресурс] / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов, Ю. Н. Шувалов // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - URL: <https://science-education.ru>

14. Дудченко, П. П. Воспитание активной мотивации на занятиях с юными пловцами в ластах / П. П. Дудченко, О. А. Дудченко // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием.- Тула: Тул. производ. полиграф. предприятие.- 2016.- С. 199-202.

15. Дудченко, П. П. История и современное состояние плавания в ластах в Туле / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов // Физическая культура и здоровье: Молодежная наука и инновации: Сб. науч. тр. участников Междунар. науч.-практ. конф. - Тула: ТулГУ, 2014.- С. 83-85.

16. Дудченко, П. П. Мононоустойчивость и уровень общей и специальной физической подготовленности юных пловцов в ластах [Электронный ресурс] / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов, Ю. Н. Шувалов // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 2. - URL: [https:// science-education.ru](https://science-education.ru)

17. Дудченко, П. П. Мононоустойчивость как фактор достижения успешности спортивной деятельности юных пловцов в ластах / П. П. Дудченко,

В. П. Аксёнов, Ю. Н. Шувалов // Теория и практика физ. культуры. - 2013.- № 8.- С. 13-16.

18. Дудченко, П. П. Современные подходы к определению содержания подготовки юных пловцов в ластах в годичном макроцикле с учетом их мононоустойчивости / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов, С. А. Шепеленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2017.- № 4.-С. 18-20.

19. Андреева, А.И. Подводный спорт и здоровье: монография / С. К. Андреева, А. И. Мартынов, В. И. Павлов и др. – М.: ДОСААФ СССР, 1980.– 222 с.

20. Московченко, О.Н. Подводный спорт и дайвинг: Учебное пособие: Словарь-справочник/сост. О.Н. Московченко, И.А. Толстопятов, А.В. Александров. – Изд. 2-е, перераб. и доп. /Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 316 с.: ил. КГПУ им. В.П. Астафьева, СибГАУ им. М.Ф. Решетнева, М.: Флинта, М.: Наука. ОБРАЗОВАНИЕ И ПРАВО № 11 • 2023

21. Морозов, С. Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом [Текст]: учеб. пособие для институтов физической культуры / С. Н. Морозов. – М., 1983 – 65 с.

22. Реди, Е.В. Подводный спорт: учеб. пособие / Е. В. Реди, А. Л. Гринько, Е. А. Фалеева; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – 88 с.

23. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира [Текст]: Методика спортивной тренировки /Платонов, В. Н., С. Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 304 с.

24. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование скоростной и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп [Текст] / Т. Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 103 с.

25. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова - М: Физкультура и спорт, 2001. - 83с.

26. Янковская, Т.А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Подводный спорт». / Е.В Кононова, Н.В Солинюк, Т.А. Янковская - Красноярск, 2015. - 38с.

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

28. Румянцева, Н., Школьников М., «плавучесть и координация движений в водной среде». Москва, 2009.

### Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivNoyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf))



2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
  2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
  3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
  5. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>)

### **Информационные образовательные ресурсы:**

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 к методическим рекомендациям

#### Годовой учебно-тренировочный план (образец)

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |  |  |
|----------|--|---|------------|--|----------------|--|--|
|          |  | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного мастерства |
|          |  | до года   | свыше года | до трех лет  | свыше трех лет |  |  |
|          |  | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |  |  |
|          |  | 6   | 8          | 16   | 18             | 24   | 32                                     |
|          |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |  |  |
|          |  | 2   | 2          | 3  | 3              | 4  | 4                                      |
| 1.       | Общая физическая подготовка                          | 178-193   | 216-237    | 358-383  | 243-365        | 150-312  | 166-250                                |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                    | 56-69   | 96-112     | 233-266  | 243-365        | 499-661  | 832-915                                |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                   | -   | 0-8        | 17-33  | 37-75          | 75-125   | 100-166                                |
| 4.       | Техническая подготовка                               | 56-69   | 75-92      | 150-183  | 197-253        | 187-250  | 250-333                                |
| 5.       | Тактическая подготовка                               | -   | -          | 8-25   | 18-28          | 25-62  | 34-84                                  |
| 6.       | Теоретическая подготовка                             | -   | -          | 9-25   | 20-28          | 25-62  | 33-83                                  |
| 7.       | Психологическая подготовка                           | -   | -          | 8-25   | 18-28          | 25-63  | 33-83                                  |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 1-2   | 2-4        | 7-9  | 13-16          | 22-34  | 28-45                                  |
| 9.       | Инструкторская практика                              | 2-3   | 2-4        | 4-9  | 5-10           | 6-13   | 10-17                                  |
| 10.      | Судейская практика                                   | 1-3   | 2-4        | 4-8  | 4-9            | 6-12   | 7-16                                   |

|                              |   |     |     |     |       |       |       |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-------|-------|-------|
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2 | 1-2 | 5-8 | 12-16 | 20-33 | 28-44 |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 1-2 | 1-2 | 5-8 | 12-15 | 20-33 | 27-44 |
| Общее количество часов в год |   | 312 | 416 | 832 | 936   | 1248  | 1664  |

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки<br>проведения |
|----------|---|---|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                     |
| 1.1.     | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>... | В течение<br>года   |
| 1.2.     | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>формирование склонности к педагогической работе;<br>...                                  | В течение<br>года   |
| 1.3.     | ...   | ...   | ...                 |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,   | В течение<br>года   |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   |   | ведение протоколов);<br>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>...   |                |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>... | В течение года |
| 2.3.  | ...   | ...  | ...            |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |  |                |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>...   | В течение года |
| 3.3.  | ...   | ...  | ...            |

|      |  |  |                |
|------|--|--|----------------|
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                        | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение болельщиков;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>... | В течение года |
| 4.2. | ...  | ...  | ...            |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ...  | ...            |

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

| Этапы спортивной подготовки | Содержание мероприятий и их форма   |   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|-----------------------------|---|---|------------------|--|
| 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. Проверка лекарственных препаратов (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. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»  | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                             | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|                             | 6. 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   |
|                             | 7. Семинар для тренеров-преподавателей  | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

|   |                                       |  |                |  |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
| 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»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |



Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

**План инструкторской и судейской практики**

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>  | <b>Вид практики</b>     | <b>Описание</b>  |
|---|-------------------------|--|
| Начальной подготовки  | Инструкторская практика | Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).  |
|   | Судейская практика      | Привлечение обучающихся к организации соревновательной деятельности  |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)              | Инструкторская практика | Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку   |
|   | Судейская практика      | Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи   |
| Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика | Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений   |
|   | Судейская практика      | Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта |

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

| Этапы спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Краткое содержание  |
|-----------------------------|--|---|
| Этап начальной подготовки   | История возникновения вида спорта и его развитие   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                             | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                             | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                             | Закаливание организма  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                             | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                             | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                             | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта   | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                             | Режим дня и питание обучающихся  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                              | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе. |
|   | ...   | ...  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | 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                                     | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры                                      | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                           |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
|   | Психологическая подготовка  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.   |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...   | ...  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | 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  | 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                             | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|   | Восстановительные средства и мероприятия   | 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           | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их        | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | роль и содержание в спортивной деятельности                          | спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.   |
|  | Социальные функции спорта  | 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          | 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                | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | 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 |
|  | ...  | ...   |