

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано

На заседании педагогического совета

Протокол № 08

от « 15 » августа 2023 г.

Утверждена

приказом директора

МБОУ ДО ГО Заречный

СШ «Атом»

Е.А. Смирнов 17.08

от « 14 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»  
для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы - 3 года

г. Заречный

2023 год

## **Структура программы**

### **1. Общие положения**

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта;

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

### **3. Система контроля:**

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

#### **4. Рабочая программа по виду спорта.**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

#### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки**

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

## **1. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по подводному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "подводный спорт", утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 941 (далее - ФССП).

Также образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказом Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
- Приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1224 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система спортивного отбора и контроля, перечень материально-технического обеспечения, перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

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

- На этапе начальной подготовки: получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей

детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование общей культуры обучающихся;
- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд города и области.

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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

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

| Этапы<br>СП                                                                                                           | Срок<br>реализации<br>ЭСП (лет) | Часы<br>в<br>неделю | Макс.<br>кол-во<br>часов<br>занятия | Возраст<br>(лет) | Разряд | Наполняе<br>мость<br>(человек) | Соревнования    |                |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------|--------|--------------------------------|-----------------|----------------|----------|
|                                                                                                                       |                                 |                     |                                     |                  |        |                                | Контроль<br>ные | Отборочны<br>е | Основные |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах" |                                 |                     |                                     |                  |        |                                |                 |                |          |
| НП 1                                                                                                                  | 1                               | 4.5-6               | 2                                   | 7                | -      | 12-25                          | 1               | -              | -        |
| НП 2                                                                                                                  | 1                               | 6-8                 | 2                                   | 7                | -      | 12-25                          | 2               | 1              | -        |
| НП-3                                                                                                                  | 1                               | 6-8                 | 2                                   | 7                | -      | 12-25                          | 2               | 1              | -        |

## 2.2. Объем Программы:

| Этапный<br>норматив          | Этап и годы спортивной подготовки |               |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|
|                              | Этап начальной подготовки         |               |
|                              | До года                           | Свыше<br>года |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                           | 6 - 8         |
| Общее количество часов в год | 234 - 312                         | 312 - 416     |

**2.3. При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:**

групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия:

| N<br>п/п                                                                     | Виды учебнотренировочных мероприятий                                                                                | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             |
| 1.2                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             |
| 1.3                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             |
| 1.4                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                             |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                             |
| 2.3.                                                                         | Медицинского комплексного обследования                                                                              | -                                                                                                                                                                                                             |

|     |                                                        |                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         |

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях организуется в соответствии со следующими требованиями:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "Подводный спорт";

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

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

|                  |                                   |            |
|------------------|-----------------------------------|------------|
| Этапный норматив | Этап и годы спортивной подготовки |            |
|                  | Этап начальной подготовки         |            |
|                  | До года                           | Свыше года |

|                                                                                                                       |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании СЛОВА "плавание в ластах", "плавание в классических ластах" |   |   |
| Контрольные                                                                                                           | 1 | 2 |
| Отборочные                                                                                                            | - | 1 |
| Основные                                                                                                              | - | - |

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебнотренировочным планом.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки                                                     |            |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
|                              |                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |            |
|                              |                                                   | До года                                                                     | Свыше года |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |
|                              |                                                   | 4,5 - 6                                                                     | 6 - 8      |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2          |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |            |
|                              |                                                   | 12-24                                                                       |            |
| 1.                           | Общая физическая подготовка, %                    | 58                                                                          | 52         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка, %              | 20                                                                          | 24         |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях, %             | -                                                                           | 0          |
| 4.                           | Техническая подготовка, %                         | 20                                                                          | 22         |
|                              | Тактическая подготовка, %                         |                                                                             |            |
| 5.                           | Теоретическая подготовка, %                       | -                                                                           | -          |
|                              | Психологическая подготовка, %                     |                                                                             |            |
| 6.                           | Инструкторская практика, %                        | 1                                                                           | 1          |
|                              | Судейская практика, %                             |                                                                             |            |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1                                                                           | 1          |
| 8.                           | Медицинские, медико биологические мероприятия, %  | 1-2                                                                         | 1-2        |
| 9.                           | Восстановительные мероприятия, %                  | 1-2                                                                         | 1-2        |
| Общее количество часов в год |                                                   | 234 - 312                                                                   | 312-416    |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

| N<br>п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки<br>проведе<br>ния |
|----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |
| 1.1.     | Судейская практика              | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В<br>течение<br>года    |
| 1.2.     | Инструкторская практика         | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и</li> </ul>                                                                                                                   | В<br>течение<br>года    |

|      |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                              | соревновательному процессам; -<br>формирование склонности к педагогической работе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
| 1.3. | Основы профессионального самоопределения                                                                                     | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено освоение знаний:<br>-классификация профессий;<br>-интересы и выбор профессии;<br>-взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы;<br>-темперамент и выбор профессии;<br>-профессиональный тип личности;<br>-профессиональная пригодность; как достичь успеха в профессии.                                                      |                |
| 2.   | Здоровьесбережение                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 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, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года |
| 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). | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | 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) | организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 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 физкультурноспортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.                                                                                                                             | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                            | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<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. | В течение года |
| 5.   | Профилактика безнадзорности и правонарушений учащихся, защита их прав и законных интересов                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 5.1  | Работа с родителями                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -Проведение родительских собраний в режиме онлайн, офлайн, либо индивидуальных встреч с родителями.<br>-Разработка и распространение буклетов, памяток по теме.<br>-Просветительская работа на сайте, социальных сетях, журнале «На ОЛИМПе».                                                                                                                                                                          |                |

|      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5.2. | Работа с обучающимися | <p>-Воспитательные беседы непосредственно в процессе учебнотренировочного процесса, при совместном выезде на тренировочные мероприятия и соревнования. -Диагностика с целью выявления обучающихся, находящихся в социальноопасном положении, трудной жизненной ситуации.</p> <p>-Просветительская работа (соцсети, сайт, стенды, буклеты, встречи).</p> |  |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                             | Сроки проведения                                                 | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Веселые старты «Честная игра»                                                                  | В соответствии с планом работы спортивной школы, 1 -2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                          | В соответствии с планом работы спортивной школы, 1 раз в год     | Согласовать с ответственным за антидопинговое спечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц                                                    | <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания</p> <p>Энер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> <p><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> |

|  |                                                                                                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                 | В соответствии с планом работы спортивной школы, 1 раз в год | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                                                 |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА                                                                                                         | 1 раз в год                                                  | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                          |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                  | 1 раз в год                                                  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». |
|  | Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год                                               | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                             |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на всех этапах подготовки согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Знания, навыки, обязанности обучающихся:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного

секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Судейство соревнований по плаванию в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по плаванию в общеобразовательных школах района, города.
- Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на этап начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

| №  | Задача                                                                                            | Содержание мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Теоретическое освоение основ инструкторской и судейской практики.                                 | Беседы и теоретические занятия для спортсменов учебно-тренировочного этапа:<br>«Основные правила соревнований»,<br>«Обязанности судьи по виду»,<br>«Развитие физических качеств»,<br>«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,<br>«Структура тренировочного занятия»,<br>«Этапы спортивной подготовки»,<br>«Виды соревнований»,<br>«Основные правила соревнований»,<br>«Основы разминки»,<br>«Классификация физических упражнений» др.<br>Беседы и теоретические занятия для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства: «Правила соревнований»,<br>«Этапы и циклы спортивной подготовки» и др. |
| 2. | Освоение методики проведения тренировочных занятий                                                | Для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства: Виды практической деятельности:<br>-самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;<br>-самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;<br>-тренировка основных технических элементов и приемов;<br>-составление комплексов упражнений для развития физических качеств;<br>-подбор упражнений для совершенствования техники;<br>-ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.                                                                                     |
| 3. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации | Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства:<br>Виды практической деятельности:<br>- участие в проведении контрольных соревнований, среди спортсменов групп начальной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются

следующие задачи:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом образовательной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Главная особенность врачебного обследования обучающихся - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно - профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость

тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры.

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач:

1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся,

который дает представление о степени утомления;

2) проводит хронометраж занятий;

3) изучает физиологическую кривую тренировки;

4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя при этом легкодоступные методы исследования. Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и

соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Этап начальной подготовки.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 - 15 мин рекомендуется принимать через 30 - 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После

скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 °C).

#### Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### Планирование восстановительных мероприятий.

| Уровень     | Напряженность восстановительных мероприятий                                                                                     | Средства восстановления                                                                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основной    | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.                                                                           |
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный                             |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и                                                            |
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж                                     |

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

-рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

-правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

-введение специальных профилактических разгрузок;

-выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

-оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

-полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

-корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

-повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

-эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

-соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола.

В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов. Общие методические рекомендации Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3. Система контроля.**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта "подводный спорт"; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "подводный спорт".

1.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "подводный спорт":

| N<br>п/п                                                                                                                                                       | Упражнения                                                                             | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения  |                                 | Норматив свыше года<br>обучения |                                 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | мальчики<br>/юноши/<br>юниоры | девочки/<br>девушки/<br>юниорки | мальчики<br>/юноши/<br>юниоры   | девочки/<br>девушки/<br>юниорки |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах" |                                                                                        |                      |                               |                                 |                                 |                                 |  |
| 1.1.                                                                                                                                                           | Бег на 30 м                                                                            | с                    | не более                      |                                 | не более                        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 6,9                           | 7,1                             | 6,7                             | 6,8                             |  |
| 1.2.                                                                                                                                                           | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                      | количество<br>раз    | не менее                      |                                 | не менее                        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 7                             | 4                               | 10                              | 6                               |  |
| 1.3.                                                                                                                                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)   | см                   | не менее                      |                                 | не менее                        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | +1                            | +3                              | +3                              | +5                              |  |
| 1.4.                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                         | см                   | не менее                      |                                 | не менее                        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 110                           | 105                             | 120                             | 115                             |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | +3                            | +4                              | +5                              | +6                              |  |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                                  |                                                                                        |                      |                               |                                 |                                 |                                 |  |
| 2.1.                                                                                                                                                           | Исходное положение -<br>стоя держа мяч весом 1<br>кг за головой. Бросок<br>мяча вперед | м                    | не менее                      |                                 | не менее                        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                |                                                                                        |                      | 3,5                           | 3                               | 3,5                             | 3                               |  |

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

##### **4.1.2. Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Разные этапы спортивной подготовки предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и

планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме

того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение обучающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Изучаемые темы:**

#### ***Тема 1. Вводное занятие.***

История спортивной школы, достижения и традиции. Подводный спорт как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения подводного спорта. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии подводным спортом.

#### ***Тема 2. Физическая культура и спорт в России***

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Деятельная часть физической культуры представлена процессом физического воспитания. Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Две основных составляющих или два ключевых направления: спорт высших достижений, массовый спорт. Олимпийское движение в России.

#### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно - двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие. Скелет, кости, мышцы. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Малый круг кровообращения. Большой круг кровообращения. Давление крови в сосудах. Скорость тока крови. Перераспределение крови в организме. Дыхание — совокупность процессов расщепления и окисления органических веществ, обеспечивающих живые организмы энергией. Механизм дыхания. Жизненная ёмкость лёгких. Газообмен в лёгких и тканях. Пищеварительная система включает. Нервные системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### ***Тема 4. Режим дня, гигиена и закаливание.***

Здоровье — это бесценный дар. Разные факторы влияют на здоровье. Внешние условия жизни. Режим дня. Правильное поведение. Сон. Прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой. Правильная одежда. Личная гигиена. Двигательная (физическая) активность. Закаливание. Основные системы и методы закаливания (по мере увеличения воздействия на организм). Воздушные ванны. Солнечные ванны. Закаливание водой. Прогулки босиком. Баня. Обтирание снегом. Сон на открытом воздухе. Свежий воздух.

#### ***Тема 5. Питание спортсменов.***

Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль<sub>31</sub> белков, жиров и углеводов,

минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы обучающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Нормальный водный обмен. Витамины. Сохранение витаминов в пище. Регуляция обмена веществ.

***Тема 6. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.***

Ушибы. Первая помощь при растяжении связок и вывихе суставов. Перелом кости. Опасность кровопотери. Капиллярные кровотечения. Венозные кровотечения. Артериальные кровотечения. Внутренние кровотечения. Травмы головы. Носовое кровотечение.

***Тема 7. Введение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

Нормы ГТО - норма жизни! История Развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне. Общие положения «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Тема 8. Антидопинговые правила.***

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

***Тема 9. Плавание в городе, области, России, мире.***

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Плавание в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по плаванию. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования пловцов. ЕВСК по плаванию, требования,

нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация плавания России.

**Тема 10. Тренировочные нагрузки.** Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль.** Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 12. Правила поведения и техники безопасности на занятии.**

#### **4.1.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;

развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты,

выносливости и ловкости;

расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые

упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Общefизическая подготовка для этапа начальной подготовки.**

Физическая подготовленность юных спортсменов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность выступления на соревнованиях. Каким бы техничным и тактически грамотным не был юный спортсмен, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Развивая двигательные качества нужно опираться на сенситивные периоды развития физических качеств, а так же учитывать возраст и пол обучающегося.

Для развития силовых способностей, в младшем школьном возрасте у детей применяются в основном упражнения динамического характера. Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса обучающегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление и гибкость (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), после применения силовых упражнений, рекомендовано проводить лёгкие пробежки, выполнять висы на перекладине или гимнастической стенке, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Для развития силы применяются следующие средства:

Упражнения с весом собственного тела (отжимания в упоре лёжа, приседания, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, поднимание на носки, поднимание-опускание туловища лёжа на спине, на животе).

Упражнения с внешним отягощением:

- с гантелями: сгибание рук попеременно, одновременное разведение рук, попеременное разгибание рук вверх, в стороны, приседания, выпады;
- с набивным мячом: приседания, сгибания рук с мячом, повороты и наклоны, поднимание и опускание, подбрасывание и ловля мяча; упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; передача мяча сбоку по «восьмёрке», над головой и между ногами; стоя и сидя лицом друг к другу передача мяча на вытянутые руки, броски и ловля, перекаты мяча.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с остановками и изменением направления, бег прыжками.
- специальные беговые упражнения;
- повторный бег на дистанции от 20 до 60 м. со старта и с хода с максимальной скоростью;
- эстафеты и подвижные игры.

Средства развития гибкости:

- из положения стоя (наклоны, повороты, махи и т.д.);
- у гимнастической стенки (с опорой наклоны, выпады, махи и т.д.);
- из положения сидя (наклоны к прямым ногам, «бабочка», «барьерный шаг»).

Выносливость определяется способностью юного спортсмена длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Средства воспитания выносливости:

- длительный (15 - 30 минут) гладкий бег (в среднем темпе) или бег по пересечённой местности (кросс),
- подвижные и спортивные игры;
- проплавание длинных дистанций (600 - 1500 м и более) в среднем темпе;
- плавание отрезков различной протяженности с малым интервалом от -

дыха.

Упражнения для развития ловкости:

- гимнастические упражнения;
- ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, скамье.
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов;
- подвижные игры и подвижные игры с мячом: «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

#### **4.1.3. Техническая подготовка.**

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела
- 2) дыхание
- 3) движения ногами
- 4) движения руками
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.
2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.
3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

#### 4. Изучение движения в воде без опоры.

Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности:

скольжение и первые гребковые движения;

отталкивание;

группировка, вращение и постановка ног на щит;

подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде. Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной

координацией движений. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырёх спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

- понятие о современной технике спортивных способов плавания;
- основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.);
- техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса;
- рациональные варианты старта и поворотов;
- техника передачи эстафеты.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

-общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

На первых годах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого обучающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

#### **Занятия на этапе начальной подготовки.**

Подготовительные упражнения по освоению с водой:

- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.);
- Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

#### Дыхательные упражнения:

- из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук.
- Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика.
- Скольжение с вращением.
- Скольжение на боку.
- Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
- Кроль на груди и кроль на спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.
- Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.
- Дельфин: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, дельфином и на спине.
- Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.
- Старт из воды при плавании на спине.
- Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каноз», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Донтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскоки в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин:

- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50 и 100 м. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

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

### Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;
- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием; - плавание на каждый третий или гребок;
- плавание двух -, четырех - и шестиударным кролем;
- плавание кролем с задержкой дыхания и др.

### Кроль на спине:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном»;
- плавание на «сцепление»; - плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками и др.

### Дельфин:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;
- плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;
- плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;
- плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками;
- плавание двух - и многоударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами;

- плавание со слитным согласованием движением рук и ног;
- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

#### Брасс:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); - плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; - плавание с различными вариантами дыхания;
- плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами;
- плавание брассом с поздним вдохом и др.

#### Повороты:

- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином;
- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди.

- Брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговым движением рук);
- старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой

предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина, спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов; проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанции 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100 м, проплывание на технику дистанций 200, 400 м комплексного (смена способов через 25, 50 и 100 м) в свободном и умеренном темпе; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4-6 x 50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др.;

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Учебно-тренировочные группы 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й годы обучения. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального плавания. Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости скоростных возможностей и силы,

для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим:

#### **4.1.5. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами). По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников: - относительно быстрое начало дистанции; - относительно равномерное проплывание дистанции; - относительно медленное начало дистанции. Все два варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Основными вариантами проплывания

дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать. Средства и методы тактической подготовки Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

#### **4.1.6. Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами вос - питательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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 рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются: развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах этапа начальной подготовки подготовки к основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### 4.2. Учебно-тематический план.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                        | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ~ 120/180                   |                  |                                                                                                              |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                        | ~ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
|                            | Физическая культура - важное средство физического развития и                            | ~ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура                       |

|  |                                                                                                                    |         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | укрепления здоровья человека                                                                                       |         |          | как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ~ 13/20 | ноябрь   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|  | Закаливание организма                                                                                              | ~ 13/20 | декабрь  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ~ 13/20 | январь   | 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                                      | ~ 13/20 | май      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ~ 14/20 | июнь     | 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                                                                                    | ~ 14/20 | август   | Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Оборудование и                                                                                                     | ~ 14/20 | ноябрь - | Правила эксплуатации и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                     |  |     |                                                                 |
|--|-------------------------------------|--|-----|-----------------------------------------------------------------|
|  | спортивный инвентарь по виду спорта |  | май | безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|--|-------------------------------------|--|-----|-----------------------------------------------------------------|

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

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 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 всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "подводный спорт".

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы 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):

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| N<br>п/п                                                                                                                                                                                       | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                                                                                                                                                                             | Весы электронные                                    | штук              | 1                  |
| 2.                                                                                                                                                                                             | Доска информационная                                | штук              | 2                  |
| 3.                                                                                                                                                                                             | Дыхательная трубка для плавания                     | штук              | 12                 |
| 4.                                                                                                                                                                                             | Ласты для плавания                                  | пар               | 12                 |
| 5.                                                                                                                                                                                             | Маска для плавания                                  | штук              | 12                 |
| 6.                                                                                                                                                                                             | Мат гимнастический                                  | штук              | 15                 |
| 7.                                                                                                                                                                                             | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)            | комплект          | 2                  |
| 8.                                                                                                                                                                                             | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением      | штук              | 12                 |
| 9.                                                                                                                                                                                             | Свисток                                             | штук              | 4                  |
| 10.                                                                                                                                                                                            | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук              | 2                  |
| 11.                                                                                                                                                                                            | Секундомер электронный                              | штук              | 8                  |
| 12.                                                                                                                                                                                            | Скамейка гимнастическая                             | штук              | 6                  |
| 13.                                                                                                                                                                                            | Термометр для воды                                  | штук              | 2                  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах", "ныряние", "апноэ", "акватлон", "подводное регби", "марафонский заплыв" |                                                     |                   |                    |
| 14.                                                                                                                                                                                            | Доска для плавания                                  | штук              | 15                 |

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |              |      |           |                             |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------|-----------|-----------------------------|
| N                                                               | Наименование | Един | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **Список библиографических источников**

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998г.
3. Международные правила по плаванию.
4. Основы спортивного плавания. М., Физкультура и спорт, 1971г.
5. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. М., 1993г.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Головное издательство издательского объединения «Высшая школа», 1984г.
7. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
8. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998г.
9. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997г.
10. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991, - С.543
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 11с. - (Методика)
13. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 176с.
14. Парфёнов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., Физкультура и спорт, 1979г.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Головное издательство издательского объединения «Высшая школа», 1984г.
16. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003г.

Перечень аудиовизуальных материалов и интернет-источников.

1. <http://uroki-online.com>
2. <https://videosik.com>
3. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
5. Всероссийский реестр видов спорта, <http://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/>
6. Единая всероссийская спортивная классификация 2018 -2021гг - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/)
7. Федерация плавания России <http://www.russwimming.ru/>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024