

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол №6/1  
"26"апреля 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО "СШ "Дельфин"  
\_\_\_\_\_ Т.В. Сальдюн  
Приказ № 7  
"26"апреля 2023г.

САЛЬДЮН  
ТАТЬЯНА  
ВЛАДИМИРОВНА

Подписано цифровой  
подписью: САЛЬДЮН  
ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА  
Дата: 2023.04.26 09:07:56  
+07'00'

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Подводный спорт» (1460008511Я)**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки (утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. №941)

Минимальный срок реализации  
программы 8 лет и максимальным сроком  
не ограничивается

Разработчик:  
Инструктор-методист  
МБУ ДО "СШ "Дельфин"  
Ермоленко А.Г.

г.Бийск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>5</b>
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.....	5
2.2. Объем программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Воспитательная работа.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
<b>III Система контроля.....</b>	<b>36</b>
3.1. Оценка результатов освоения Программы.....	38
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	38
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....</b>	<b>45</b>
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	45
4.1.1. Общая физическая подготовка.....	45
4.1.2 Специальная физическая подготовка.....	47
4.1.3 Техническая подготовка.....	49
4.1.4 Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка.....	56
4.2. Учебно-тематический план.....	61
<b>V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>67</b>
<b>VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>67</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	67
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	73
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	74
Литература.....	75

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (плавание в ластах, плавание в классических ластах, ныряние в ластах в длину, подводное плавание, марафонский заплыв в ластах) 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 2022г. № 941<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и подводного спорта.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области подводного спорта;
- приобретение знаний об особенностях подводного спорта, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях подводным спортом и санитарно - гигиенические требования, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.

- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России от 13 декабря 2022г., регистрационный № 71469).

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

#### Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

#### На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «подводный спорт»;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «подводный спорт»;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Лицу, успешно освоившему программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в			

ластах», «плавание в классических ластах»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв»			
Этап начальной подготовки	2-3	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	13	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ныряние»			

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

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица, проходящие СП, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «подводный спорт», минимальный возраст 7 лет.

**Тренировочные группы (Т)**, формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4,5 года подготовки).

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лица, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

## 2.2. Объем Программы

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

### Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером.

2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

4. Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

1. учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях; промежуточная и итоговая аттестация (тестирование и контроль).

2. учебно-тренировочные мероприятия



Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица 3)

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	–	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### 3. спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возрасту, полу и уровня спортивной квалификации обучающимся 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.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по подводному спорту подразделяются на различные виды (таблица 4): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

Таблица 4

### Объем соревновательной деятельности

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

В тренировочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменов, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих

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

Количество и ранг соревнований по подводному спорту predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «подводный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «подводный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Пловцы-подводники, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### 4. иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

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

Таблица 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	10		4		2
		1.	Общая физическая подготовка	140-176	171-212	277-324	246-283
2.	Специальная физическая подготовка	44-62	76-100	180-226	246-283	482-497	671-732
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-7	13-29	38-58	72-94	81-133
4.	Техническая подготовка	44-62	59-82	116-155	198-196	181-188	201-266
5.	Тактическая подготовка	-	-	6,5-21	20-22	24-47	27-66,5
6.	Теоретическая подготовка	-	-	6,5-21	19-22	24-47	27-66,5
7.	Психологическая подготовка	-	-	6,5-21	19-22	24-47	27-66,5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-3,5	4,5-7	12,5-12	20-25	22-35,5
9.	Инструкторская практика	1,5-3	1,5-3,5	3-7	4,5-7	6-9	7-13,5
10.	Судейская практика	1,5-3	1,5-3,5	3-7	4,5-7	6-9	7-13,5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-3,5	4-7	12,5-12	20-25	22-35,5

12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-3,5	4-7	12	20-25	22-35,5
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-832	832-936	1024-1248	1248-1664

## 2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подводников. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед командой, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к подводному спорту. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации подводников в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление подводников на различных районных и городских мероприятиях, поздравление спортсменов с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.



Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике подводника с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике подводника с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	<b>Другое направление работы, определяемое организацией.</b>		
5.1	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России. Создание собственных традиций Учреждения.	- совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны. - туристические походы - родительские собрания - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации. - торжественное вручение наград, поощрений.	В течении года  В течении года  Май-июнь  Май-июнь

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

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

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

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные программы спортивных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах;
- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по применению допинга с спорте.

Таблица 7

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

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по подводному спорту. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в подводном спорте. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 8). Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Лица, проходящие СП тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства 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. Спортсмены в группах совершенствования спортивного



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

В годовых планах тренировочных этапов Т, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляет медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

Текущие медицинские наблюдения и периодические обследования лиц проходящих спортивную подготовку (далее – ТМН)

ТМН за обучающимися осуществляется постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное

состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результата вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование лиц проходящих спортивную подготовку (далее ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система, центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений разных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии,

физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Углубленное медицинское обследование лиц проходящих спортивную подготовку (далее – УМО) УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных функциональных изменений.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров врачебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических мероприятий, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

#### **Педагогические средства восстановления**

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

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

#### **Психологические средства восстановления**

В комплексной системе восстановления психологическими средствами отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование

возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

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

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

### **Медико-биологические средства восстановления**

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

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организма спортсмена необходимо снабжать соответствующий по качеству и количеству пищей. При разработке рационов для спортсменов следует руководствоваться следующим принципам (А.А. Покровский):

- Снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок.
- Соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений и жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами.
- Выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время соревнований и в восстановительный период.
- Индивидуализировать питание в зависимости от морффункциональных особенностей спортсмена, состояние его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

## **Медикаментозные методы восстановления**

Классификация фармакологических средств восстановления физической работоспособности, основные принципы их использования. Взаимодействие на организм лекарственных средств. Биологические активные добавки в спорте. Аллергические реакции. Основные группы лекарственных средств, оптимизирующих спортивную работоспособность. Витамины и витаминные комплексы, коферменты, макро- и микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности. Препараты пластического и энергетического действия. Адаптогены. Биостимуляторы. Иммуномодуляторы. Нестероидные противовоспалительные средства. Фитотерапевтические препараты. Разрешение на терапевтическое применение запрещенных препаратов.

### ***Основные задачи фармакологии:***

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.

2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.

3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 используются препараты самых различных групп механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешенность к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. Адаптогены растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.).

*Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:*

- низкая токсичность и полная безвредность;
- отсутствие побочного действия;
- удобная лекарственная форма.

### *Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:*

- применение только по рекомендации врача в соответствие с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;
- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учетом зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т.д.
- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;
- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;
- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объем, направленность и интенсивность).

Схема фармакологического обеспечения подводников на различных этапах подготовки.

#### *Восстановительный период*

Основными задачами фармакологического обеспечения спортсменов на восстановительном этапе годичного цикла тренировочного процесса являются:

1. Выведение метаболических «шлаков» из организма.
2. Лечение перенапряжений различных систем и органов.
3. Подготовка к восприятию интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок.

Ускорению адаптации к тяжелой физической нагрузке и нормализации функционального состояния систем и органов способствует прием адаптогенов. Прием адаптогенов следует начинать за 3-4 дня до начала тренировок, продолжительность курса приема препаратов обычно составляет 10-12 дней. Успокаивающее (седативные) и снотворные средства используют в этот период, в основном, для купирования (подавления) и лечения синдрома перенапряжения ЦНС, после значительных психоэмоциональных перегрузок.

Диета в этот период рекомендуется богатая углеводами и жирами, в меньшей степени это относится к белкам. Абсолютно необходимо присутствие в рационе свежих фруктов и овощей, соков, а также продуктов повышенной биологической ценности. Особое внимание следует обратить на вес спортсмена, который не должен превышать в этот период обычного (так называемого боевого веса) более чем на 2-3 кг.

Во второй половине восстановительного периода рекомендуется прием иммуномодуляторов, предпочтительно неспецифических, таких как мумие, мед с пергой, препараты цветочной пыльцы.

#### *Подготовительный период*

В этот период продолжается прием витаминов, хотя целесообразно сделать 8-10 – дневной перерыв в курсовом приеме поливитаминных комплексов. Хорошо, если у спортсмена имеется возможность начать принимать новый препарат. В подготовительном периоде рекомендуется назначение некоторых препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами. Прием этих препаратов способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антигипоксическое действие (что особенно полезно при проведении подготовки в условиях среднегорья), повышает эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность спортсменов. Во время развивающихся физических нагрузок весьма полезен прием препаратов, регулирующих пластический обмен, т.е. стимулирующих синтез белка в мышечных клетках, способствующих увеличению мышечной массы.

Подготовительный этап тренировочного цикла характеризуется значительными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Именно поэтому прием иммуномодуляторов в этот период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной системы.

На подготовительном этапе подготовки спортсменов рекомендуется назначение гематопротекторов. Направленность диеты в этот период – белково-углеродная. В пище должно присутствовать достаточное количество полноценного белка (мясо, рыба, творог, сыр, бобовые), витаминов и микроэлементов. Количество белка, принимаемого дополнительно к поступающему с пищей не должно превышать 40-50 г (в пересчете на чистый протеин).

#### *Предсоревновательный период*

Этот период отличается значительным сужением количества применяемых фармакологических препаратов. Рекомендуется снизить прием поливитаминов до 1-2 таблеток или драже в день (по возможности лучше сменить применяемый препарат).

Во второй половине предсоревновательного периода (за 8-10 дней до старта) рекомендуется прием адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов. Если адаптогены способствуют ускорению процессов адаптации к изменяющимся условиям среды (т.к. соревнования, как правило, происходят на выезде из страны, республики, города и т.д.) и ускорению процессов восстановления, то энергонасыщенные продукты и препараты позволяют создать энергетическое депо, способствует синтезу АТФ и улучшению сократительной способности мышц. Необходимым условием является назначение в предсоревновательном периоде иммуномодулирующих препаратов. Направленность диеты в этот период подготовки – преимущественно углеводная, причем наиболее целесообразно потребление фруктозы.

#### *Соревновательный период*



В этот период количество применяемых фармакологических препаратов еще более сокращается. Из всех вышеперечисленных групп в фармакологическом обеспечении соревновательного периода сохраняется только адаптогены, энергетические продукты и интермедиаты и минимальные дозы витаминов (обязательно должны присутствовать витамины С, Е, В1). Комплексное применение названных фармакологических препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

К чисто соревновательным фармакологическим средствам относятся актопротекторы – препараты, лишь недавно попавшие в арсенал спортивной фармакологии, но уже получившие признание.

**Немедикаментозные методы коррекции спортивной работоспособности.** Использование физических факторов в восстановлении спортивной работоспособности. Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность. Восстановительные средства общего воздействия (ванны, души, аэроионизация, массаж). Средства локального воздействия. Учет индивидуальных особенностей организма. Использование средств кинезотерапии для восстановления физической работоспособности. Механизмы лечебного и восстановительного действия физических упражнений. Виды физических упражнений. Формы кинезотерапии. Физические факторы восстановления. Использование аппаратной физиотерапии для восстановления спортивной работоспособности. Бальнеотерапия. Криотерапия. Озонотерапия. Квантовая терапия. Совместимость и рациональное сочетание используемых средств. Противопоказания к применению физиотерапевтического лечения. Применение физических упражнений для лечения и профилактики переутомления, перетренированности, травм опорно-двигательного аппарата. Упражнения на растягивание, их виды. Упражнения в расслаблении. Плавание в ластах и физические упражнения в воде. Тренировочный, предварительный, восстановительный массаж. Особенности методик проведения массажа в отдельных видах спорта.

#### *Методика применения средств восстановления*

Использование следующих средств и методов восстановления:

- локальное отрицательное давление (ЛОД), создаваемое в барокамере конструкции инженера В. Кравченко;
- гидромассаж в теплой ванне;
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж;
- контрастный душ;
- баня-сауна;
- хвойная ванна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч. До следующей.

*Баня-сауна* используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ( $t+100-110$  градусов; влажность 10-12%). После бани-прием прохладного душа (температура  $+25-27$  градусов в течение 30-40с.) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительность до 30 с., отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменами рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

*Вибрационный массаж.* Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 минут при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата «ЭМА – М» промышленного производства.

*Гидромассаж в теплой ванне.* Гидромассаж проводится за счет воздействий водной струей на тело пловца, находящегося в теплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхность тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды  $+36-38$  градусов. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин. После тренировочных занятий.

*Контрастный душ* применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей и холодной водой. Длительность горячего душа – 30-40 с., холодного – 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры – 10-12 мин.

*Ручной массаж* (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

На этапе спортивной подготовки с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут

быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств полном объеме (для групп спортивной подготовки) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства и в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **III. Система контроля**

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

***На этапе начальной подготовки:***

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «марафонский заплыв»,

«ныряние», «подводное плавание», «плавание в ластах», «плавание к классическим ластам»;

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

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

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 8-11.

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
5. Нормативы специальной физической подготовки						
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние».				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	



	на полу		20	8
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
			33	32
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
<b>5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние».</b>				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние», «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	

	на спине (за 1 мин)		39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11

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

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

3.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	не менее	
			7,5	5,3
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

###### 4.1.1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка пловцов – подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей спортсмена, которые проявляются в многообразных навыках и умениях. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления спортсменов направленная на гармоничное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, расширения функциональных возможностей организма.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе начинающими пловцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, имитационные, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из способов плавания. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

###### Средства ОФП

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) при обучении плаванию в ластах направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у

детей и подростков (в группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме).

### **К основным средствам ОФП относятся:**

**В группах начальной подготовки:**

Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, приставным шагом, спиной вперёд, с различными движениями рук, в приседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

В тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощением), прикладные упражнения различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полу приседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

В группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры (водное поло), кроссовая подготовка, марафонские заплывы (10 мин, 20 мин, 60 мин).

В группах высшего спортивного мастерства: легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка.

### *Акробатические упражнения:*

Перекуты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекуты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Соединение нескольких кувырков вперёд подряд. Стойка на голове и руках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в парах и т.д.

### *Легкоатлетические упражнения:*

Бег обычный; бег высоко поднимая бедро или с захлестыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Элементы спортивной ходьбы. Метание теннисного мяча, гранаты. Толкание ядра.

Кроссовая подготовка: бег на местности с чередованием с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста)

### *Подвижные игры:*

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега прыжков и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Игры, эстафеты и развлечения на воде.

### *Спортивные игры:*

Водное поло, ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

#### 4.1.2 Специальная физическая подготовка

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в подводном спорте предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она основана на базе ОФП и направлена на специфическую подготовленность спортсмена для достижения на и высших результатов (развитие специальной и скоростно-силовой выносливости).

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

#### Средства СФП

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация на гимнастическом мате: группировок, кувырков, «вращения», являющихся ведущими в плавании. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед–вверх их и.п.«старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.

Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;

Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепление рациональных элементов техники.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения руки ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и

тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большому растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

### **СФП на суше**

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пловцов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

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

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний с движением рук.

Упражнения на специальных тренажерах.

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями пловцов и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при проплывании дистанций;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных плавательным действиям.

### **СФП на воде**

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5м, скорость



проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;

- переменное плавание: 25 м интенсивно+25м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно +50 м свободно (всего 400-600м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м), 25 м интенсивно+25м свободно+50 м интенсивно+50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100%, «мало интенсивного» -60-75%; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

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

*Техническая подготовка* пловцов – подводников складывается из двухосновных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена. Спортивная техника для каждого спортсмена является индивидуальной. Для формирования индивидуальной техники следует учитывать морфотип спортсмена, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия.

Индивидуальная техника не является догмой, она может изменяться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности.

Основную перестройку техники проводят в первой половине подготовительного периода. По мере необходимости, технику можно корректировать и на протяжении всего тренировочного цикла, для чего следует: изучать технику плавания в ластах, технику ныряния и подводного плавания, проводить анализ собственных ошибок в технике выполнения упражнений, совершенствовать физические качества, способствующие совершенствованию техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и определяет уровень спортивного мастерства подводника. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал и успешно решать тактические задачи в соревновательной деятельности.

#### **Обучение техники старта и поворота (скоростного поворота) в подводном спорте**

Выполнение старта и поворота в подводном спорте играет важное значение в преодолении дистанции. От того, насколько хорошо усвоена техника этих элементов, в значительной степени зависит исход борьбы на соревнованиях, так как порой успех определяет разница в сотые доли секунды. Иногда преимущество, полученное на старте, невозможно отыграть по ходу дистанции, особенно на спринтерских дистанциях, а хорошо выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, экономно использовать силы, поддерживать скорость прохождения дистанции оптимальный

режим дыхания.

Далее продолжается изучение элементов техники плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании, плаванию основным стилем. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования в группе, где каждый участник проплывает несколько дистанций. Тренер оценивает технику плавания, стартов и поворотов.

### **Обучение и совершенствование техники старта**

Старт – это двигательное действие с целью преодоления инерции покоя тела и быстрого перехода к циклической деятельности.

В настоящее время нет единого мнения относительно оптимального исходного положения на старте. По-видимому, это объясняет существенно влияющими на его выбор морфофункциональными особенностями спортсмена, а также недостаточно изученной биомеханикой старта.

Рассматривая стартовый прыжок, как систему движений, целесообразно выделить три фазы: подготовительную (исходное положение); рабочую (толчок, полет и вход в воду); заключительную (скольжение в воде).

Важный элемент на старте – положение головы.

Это подтверждают данные об её влиянии на латентный период двигательной реакции, быстроту одиночного движения и шейного тонического рефлекса на позу пловца.

Важнейшим элементом старта являются подготовительные движения до и после сигнала стартера: сгибание ног и туловища, разгибание ног. Изучение современных тенденций в совершенствовании техники старта в плавании в ластах и других видах спорта (например, в беговых видах легкой атлетики) позволили сделать заключение о нецелесообразности, и даже вредно с подготовительных движений после сигнала стартера.

Для сокращения времени старта все подготовительные движения должны быть произведены до него. Это подтверждается более высокой эффективностью так называемого грэб-старта, в котором отсутствуют подготовительные движения после сигнала стартера. Пловец осуществляет движение только вверх-вперед, что позволяет быстрее покинуть тумбочку.

Биохимический анализ грэб-старта подтверждает, что он является не только более быстрым, но и создает более устойчивое положение спортсмена на тумбочке. В традиционном старте амплитуда колебаний общего центра масс значительно больше из-за взмаха рук. Излишние движения вызывают смещение действующих сил и затрудняют управление телом. Вместе с тем следует заметить, что устранение подготовительных движений и коррекция традиционных исходных положений позволяют, не только приблизиться по эффективности в грэб-старту, но и при морфофункциональных особенностях пловца превзойти его.

При грэб-старте в связи с отказом от подготовительных движений после сигнала стартера в традиционном старте угол сгибания ног в коленных суставах значительно уменьшается: с 130°-160° до 90-120°. Туловище сгибается больше с

целью выноса проекции общего центра масс за пределы опоры. При прочих равных условиях выдвигание общего центра масс вперед и более низкое его положение уменьшают угол отталкивания, что увеличивает горизонтальную составляющую начальной скорости.

Для достижения цели двигательного действия спортсмену необходимо решить две общие программные задачи:

1. В минимальный отрезок времени по сигналу стартера покинуть место старта;
2. Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений.

Решение первой задачи достигается при ведении в готовность управляющих и управляемых систем выбором программы действия обеспечением рабочей позы (исходного положения) на стартовой тумбочке. Далее по сигналу стартера необходимо осуществить быстрый и сильный толчок от стартовой тумбочки, качество которого существенно определяется длительностью простой реакции пловца, уровнем его скоростно-силовой подготовленности и совершенством управляющих механизмов.

Вторая общая программная задача – выполнение оптимального по высоте и траектории полета, оптимального входа в воду, оптимального скольжения и своевременного начала гребковых движений. Эффективность ее решения зависит от способности спортсмена к оценке положения тела и его коррекции, скорости движения, а так же от совершенства автоматизированного управления.

Впервой фазе руки при выполнении традиционного способа старта отведены вверх–назад или согнуты на уровне бедер.

В исходном положении грэб–старта спортсмен наклоняется вперед–вниз, захватывая пальцами рук боковые края тумбочки. Это позволяет легко вынести общий центр масс за пределы опоры. Голова в обоих вариантах исходного положения опущена вниз.

Вторая фаза–рабочая начинается с первого движения и толчка. Важно выработать у спортсмена моторный тип реакции, т. е. научить его концентрировать внимание не на сигнале стартера, а на своем первом движении.

По стартовому сигналу спортсмен одновременно с разгибанием головы энергично, кратчайшим путем посылает руки вверх–вперед вывод и тело в удобное для отталкивания положение. Одновременно ноги и туловище разгибаются в прыжковом движении. Руки вытянуты вперед в позе ныряльщика. Угол вылета 10–15°.

Заключительной фазой стартового прыжка является скольжение и переход к гребковым движениям. После входа в воду требуется сохранять обтекаемое положение и в устойчивом положении выполнять скольжение.

### **Распространенные ошибки при выполнении старта**

1. Неправильное исходное положение на стартовой тумбочке (поднятая голова, не глубокий наклон туловища, прямые ноги в коленях, общий центр масс не вынесен за пределы опоры);

2. Замедленное реагирование на сигнал стартера;
3. Наличие подготовительных движений после сигнала стартера (отведение рук назад, приседание);
4. Отсутствие акцентированных разгибательных движений головы одновременно с движением рук вверх–вперед;
5. Отсутствие «взрывного» толчка (в результате спортсмен не прыгает, а падает в воду);
6. Чрезмерно низкая или высокая траектория полета;
7. Излишнее прогибание и сгибание туловища, сгибание ног в коленных суставах в полете и при входе в воду;
8. Неустойчивая поза при входе в воду и нырянии;
9. Чрезмерное занырявание в глубь или плоский вход в воду;
10. Несвоевременное начало гребковых движений.

*Работа над повышением эффективности техники старта должна быть направлена на максимальное использование морфо–функциональных и психических особенностей спортсмена, на теоретическую и тактическую подготовку пловца, на освоение методов психомышечной тренировки.*

### **Обучение и совершенствование техники поворота**

Среди элементов, из которых складывается преодоление дистанции (старт, плавание, поворот, финиш), поворот, несомненно, является наиболее сложным. Влияние хорошо выполненного поворота на исход спортивной борьбы многократно показывала практика ответственных соревнований. Несмотря на это, современные пловцы высокого класса по-прежнему совершают множество ошибок в исполнении поворота. Причины, видимо, во-первых, в отсутствии удовлетворительно разработанных техники и методики обучения, во-вторых, в недостаточном внимании тренировок овладению этим элементом.

К наиболее общим недостаткам техники выполнения поворота следует отнести снижение скорости за 5 метров, а в ряде случаев за 10 метров до поворота. Нельзя согласиться и с подъемом головы перед поворотом, что также способствует снижению скорости плавания. Неодновременные движения рук и головы в начале кувырка создают неоптимальные условия для преобразования поступательного движения пловца во вращательное. Серьезным недостатком следует считать приход пловца после вращения в исходное положение на спине. В этом исходном положении и значительна сила и точность отталкивания по сравнению с положением на груди. Кроме того, в этом случае пловцу предстоит выполнить после толчка еще и поворот на 180° вокруг своей вертикальной оси в фазе, где важно при скольжении сохранять обтекаемое положение.

Типичными ошибками являются скольжение пловца с поднятой головой после отталкивания, неплотная группировка при вращении, выведение рук вверх из положения «руки впереди согнутые», несвоевременное начало гребковых движений и др.

Для достижения цели действия пловцу необходимо решить две программные

задачи: выполнить кувырок и занять исходное положение для последующего толчка; произвести сильный и быстрый толчок в направлении предстоящего движения.

Решение первой задачи достигается при ведением в готовность управляющих и управляемых систем без снижения скорости.

С этой целью производится предварительная оценка ситуации (скорости движения, расстояния до поворотного щита по разметке бассейна) и принимается решение о начале поворота. Затем совершается кувырок вперед с вращением вокруг вертикальной оси на  $180^\circ$ .

Решение первой программной задачи завершается установкой ног на поворотном щите с занятием позы для оптимального отталкивания. Успех решения задачи обусловлен главным образом совершенством управляющих механизмов.

Решение второй программной задачи начинается с выполнения быстрого и сильного толчка в направлении предстоящего движения. Эффективность отталкивания лимитируется уровнем скоростно-силовой подготовленности пловца, а также его способностью к оценке и коррекции движения.

Далее следует скольжение в позе ныряльщика и принятие решения о начале гребковых движений:

Спортсмен, не снижая скорости и не поднимая головы, подплывает к поворотному щиту.

Для ориентации используется разметка на дне бассейна или другие ориентиры. Приняв решение о начале поворота, спортсмен одновременным движением вниз головы и рук осуществляет группировку. Руки направлены вниз-назад, кисти приближаются к голеностопным суставам ног.

Подбородок касается груди. Вращение происходит в плотной группировке, согнутые ноги движутся над поверхностью воды (плотная группировка способствует преобразованию скорости поступательного движения в вращательное).

Необходимо помнить, что с ростом скорости поступательного движения в начале кувырка увеличивается и скорость вращения пловца).

В то время как ноги движутся к поворотному щиту, пловец начинает вращение вокруг вертикальной оси за счет одновременного движения согнутых ног в сторону поворота головы.

Для успешного выполнения вращения необходимо приподнять таз (уменьшить радиус вращения тела).

Вращение тела начинается с поворота головы и ног при согнутых коленных и тазобедренных суставах.

Стопы выполняют тыльное сгибание, руки соединены в позе ныряльщика и направлены вверх.

Когда вращение вокруг вертикальной оси полностью закончено, ноги, согнутые в коленных суставах под углом  $90^\circ$ , ставятся на поворотный щит.

Угол сгибания зависит от физической подготовленности и морфофункциональных особенностей спортсмена.

Пловец отталкивается от бортика бассейна, скользит в позе ныряльщика, начинает гребковые движения.

Эффективность поворота зависит в первую очередь от того, насколько

ритмично и точно выполнены эти движения.

Динамическая структура может обладать значительной вариативностью - приспособительной изменчивостью, обеспечивающей устойчивость к сбивающим факторам.

Надежность выполнения поворота зависит от стабильности и помехоустойчивости системы движения.

Однако эту стабилизацию следует понимать, как сохранение результата движения, а не всех его особенностей.

В процессе технической подготовки у спортсмена развивается приспособительная (предупреждающая отклонения) и корректирующая (исправляющая последствия отклонений) изменчивость, помехоустойчивость структуры скоростного поворота.

Успешное овладение техникой выполнения скоростного поворота лимитируется координационными особенностями и двигательной подготовленностью спортсмена.

В связи с тем, что эти качества в значительной мере обусловлены имеющимся двигательным опытом и наследственными факторами, дозировка тренировочных упражнений и длительность периода обучения зависят от индивидуальных особенностей пловца.

К обучению технике скоростного поворота лучше приступить сразу же после освоения занимающимся водной среды. В процессе обучения можно выделить три основных этапа.

Первый этап заключается в освоении техники входа в поворот. Здесь следует отработать соблюдение следующих педагогических требований: спина «горбатая», голова на груди; движение в  $\frac{1}{2}$  сальто без остановки; руки вместе вверху.

Второй этап состоит в отработке начала разгиба и вращения. Педагогические требования к выполнению этого элемента следующие: таз не опускать вниз; активное движение ног; одновременное движение ног и головы под руку в сторону поворота; до вращения согнуть ноги и выполнить вращение согнутыми ногами; голова на груди.

Третий этап предусматривает овладение элементами завершения поворота. Особенности их выполнения: перед толчком от поворотного щита пловец лежит на груди; голова и руки в позе ныряльщика; ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

## **Обучение техники старта и поворота на суше и на воде**

### **Группы НП-1-2-3**

В группах начальной подготовки важно, чтобы пловцы выполняли упражнения технически правильно в первую очередь на суше. Без правильного выполнения упражнений на суше, не будет нужного результата на воде.

Проводится ознакомление с техникой старта и поворота: рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ.

**Техника старта на суше.** Обучение позы ныряльщика («стрелочка»). Прыжки

из различных исходных положений, сохраняя позу ныряльщика. Имитационные упражнения на развитие реакции: прыжки вверх с заданиями по сигналу. Ускорение по сигналу из различных исходных положений. Упражнения с предметами на реакцию.

**Техника старта на воде.** Прыжки в воду с тумбочки в положении стоя «солдат», сидя (руки в основном положении). Стартового прыжка «щучкой» с последующим скольжением, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином-ноги).

**Техника поворота на суше.** Изучение кувырка, длинного кувырка из различных исходных положений с заданием. Прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа.

**Техника поворота на воде.** Кувырок вперед, кувырок вперед у бортика с постановкой ног на его стенке. Отталкивание от бортика с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином - ноги). Выпрыгивания из воды вверх, руки в основном положении (если позволяет глубина с мелкой стороны бассейна).

### **Группы Т 1-2**

**Техника поворота на суше.** Упражнения в позе ныряльщика в различных исходных положениях, кувырки вперед с опорой и без опоры, в парах и с помощью тренера, упражнения для отработки разгиба и вращения.

**Техника поворота на воде.** Скольжения в позе ныряльщика после толчка от стенки бассейна,  $\frac{1}{2}$  сальто на дистанции после гребковых движений на груди и спине, с помощью тренера, повороты с различной скоростью подплывания. Кувырки вперед через разграничительную плавательную дорожку, при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону, с поворотом на правый (левый) боки продолжением плавания на груди в противоположную сторону, после скольжения на груди (в 2 метрах от поворотного щита) и выход в положение на спине, с поворотом на боки выходом в положение на груди.  $\frac{1}{2}$  сальто вперед с поворотом на  $180^\circ$ . Приобретение соревновательного опыта.

### **Группы Т 3-4-5**

**Техника старта на суше.** Те же упражнения, что в НП + прыжки из полного приседа с выносом рук вверх (в основное положение) с продвижением вперед кувырок вперед с последующим ускорением (бег). Из упора присев - в упор лежа; из упора присев-выпрыгивание вверх с разворотом на  $180$  градусов. Прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа с набивным мячом, в парах.

**Техника старта на воде.** Стартовые прыжки с тумбочки (самостоятельно), под команду тренера (скорость реакции), ускорения со старта (отрезки разной длины) под команду тренера на время (смотрится время реакции + скорость проплывания отрезка), отработка стартовых прыжков путем передачи эстафеты. Прыжки в воду с низкого бортика, с тумбочки, подкоманду из различных исходных положений, варьируя длительностью паузмедведторымсвистком и стартовым сигналом и разновидностями стартового сигнала, а также партнерами по старту.

**Техника поворота на суше.** В исходном положении (ИП), стоя на одной ноге, например, на правой в полу наклоне, касаемся правой кистью стенки напротив левого плеча. По команде делаем сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставах и одновременно с усилием рукой вдоль стенки поворачиваемся на стоящей ноге до положения спиной к стене. Затем ставим согнутую ногу на стенку, опускаем плечи до положения немного ниже полу наклоне и выводим обе руки вперед. Голова должна оказаться между или ниже рук. После этого толчком ног о стену имитируем шагами скольжение. Выполнять движения необходимо отдельно, ни в коем случае не допуская отталкивание от стенки раньше, чем опустятся плечи и руки займут вытянутое положение впереди.

**Техника поворота на воде.** Те же упражнения, что в Т-1-2+ выполнение поворота на скорости с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром на максимальной скорости (5 м до+15 м после). Проплывание отрезков разной длины с имитацией поворота на середине бассейна.

#### **Этап ССМ и ВСМ**

На этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используется те же упражнения, что и в группах ТГ, только в большем объеме и меньшем режиме. Тренировочный процесс направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах подводного спорта. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

### **4.1.4 Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка**

#### **Тактическая подготовка**

*Тактическая подготовка.* Спортивная тактика–искусствоведения борьбы с соперником, умение спортсмена использовать свою физическую, техническую и морально – волевою подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. В условиях современного спорта тактические действия спортсмена во время соревнований могут иметь решающее значение для победы или поражения. Тактическое мышление основано на использовании соответствующих знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Для того, чтобы выработать индивидуальную тактику необходимо: изучать тактический опыт сильнейших спортсменов подводников, применять индивидуальную тактику в ходе тренировок, систематически участвовать в контрольных стартах и официальных соревнованиях.

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

1. Показ запланированного результата



2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом

Программный материал по тактической подготовке:

1. Тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта:

- анализ соревновательной борьбы деятельности выдающихся спортсменов;
- научная литература и информационные материалы о соревновательной деятельности;
- знания о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

2. Умения и навыки ведения соревновательной борьбы:

- тренировка без противника (для овладения основными технико-тактическими действиями);
- тренировка с условным противником, используя вспомогательные снаряды и приспособления (тренажерные устройства);
- тренировка с партнером по команде;
- тренировка с неизвестным противником (тактика в условиях информационного и временного дефицита)

3. Психологическая устойчивость подводника:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидерование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- усложненные условия выполнения технико-тактических действий
- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- технико-тактические действия в соревновательной обстановке.

4. Способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидерование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- усложненные условия выполнения технико-тактических действий;
- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- технико-тактические действия в соревновательной обстановке.

5. Мотивация спортсмена в достижении спортивного результата:

- индивидуальные особенности психики спортсмена;
- мотив занятия спортом;
- точная "установка" на результат;
- уровень мотивации на соревновании.

6. Проведение анализа результатов соревнования:

- сбор необходимого объема информации о прошедших соревнованиях;
- оценка действия спортсмена и его соперников;
- разработка новых технико-тактических действий с учетом проведенного анализа полученной информации.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

### *Содержание занятий по теоретической подготовке*

1. История развития и краткий обзор состояния подводного спорта. Подводный спорт- как служебно-прикладной вид спорта. Состояние и тенденции (основные этапы) развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение подводного спорта. Участие российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие подводного спорта в регионе, области, крае, городе.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности, функции спорта. Структура и основные направления в развитии спортивного движения. Правовые основы государственного регулирования развития спорта на современном этапе. Организация государственного регулирования развития спорта на современном этапе. Организация государственного управления в сфере физической культуры и спорта. Концепция и стратегия развития физической культуры и спорт в Российской Федерации.

Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни. Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Повышение социальной роли физической культуры и спорта. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Краткая характеристика международных связей российских подводников. Значение выступлений российских подводников в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая структура процесса обучения. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений в подводном плавании. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов подводников, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы

повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

#### 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Единая всероссийская спортивная квалификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по подводному спорту. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация подводного спорта (CMAS). Федерация подводного спорта России.

#### 5. 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.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### 6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся подводным спортом: гигиена тела, гигиенические значения водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

#### 7. Закаливание. Режим дня. Здоровый образ жизни.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличение сопротивляемости различным заболеваниям, повышение иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Подводный спорт как средство формирования здорового образа жизни.

Подводный спорт - как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности подводного спорта. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность подводного спорта. Формирование

устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

#### 8. Основы спортивного питания.

Питание. 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 белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена-подводника. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях подводным спортом.

#### 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация подводного снаряжения для подводного спорта. Терминология. Ласты, маска, очки и дыхательная трубка. Их конструктивные особенности. Виды ласт, материал и способ изготовления индивидуальных моноласт. Назначение, устройство, основные части. Легочный аппарат, принцип действия и конструктивные особенности. Редуктор, запорный вентиль и система контроля за количеством сжатого воздуха в баллонах аппарата. Устранение неисправностей дыхательных приборов и их регулировка. Система воздухо-снабжения для подводного плавания. Компрессоры высокого давления, их устройство и правила эксплуатации.

#### 10. Техника безопасности при занятиях подводным спортом.

Требование и обеспечение безопасности при плавании в ластах в комплекте. Наблюдение, страховка. Оборудование мест тренировок и соревнований по плаванию и нырянию. Запрещенные виды ныряния. Проверка готовности и исправности снаряжения.

### **Психологическая подготовка**

На пути к результатам высокого класса спортсменам приходится выдерживать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может показать результат, к которому он готов.

Под психологической подготовкой понимают совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление на соревнованиях.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую

психологическую подготовку (ОПП) и специальную психологическую подготовку (СПП). Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачами общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

ОПП, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

### **Содержание занятий по психологической подготовке**

1. Общая психологическая подготовка (ОПП). Средства и методы ОПП. Психотехнические упражнения при ОПП. На что направлена ОПП. Психотехнические упражнения.

2. Специальная психологическая подготовка (СПП). Основные задачи СПП. Стадии СПП (ранняя, пред соревновательная, соревновательная, пост соревновательная (релаксация). Психорегуляция. Виды саморегуляции. Саморегуляция. Самоубеждение. Другие методики.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 12

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	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 учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления



				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13,14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 15);

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**

Таблица №13

№ 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

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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», «марафонский заплыв»			
14.	Доска для плавания	штук	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»			
15.	Манометр	штук	12
16.	Октопус	штук	12
17.	Регулятор с системой понижения давления	штук	12
18.	Баллон с дыхательной газовой смесью	штук	12
19.	Компрессор высокого давления	штук	1



7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	–	–	1	5	1	5	1	5

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
2.	Гидрошорты	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1



## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

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

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в подводном спорте необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерация подводного спорта России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых подводников спортивной сборной команды России;
- консультации с опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерского состава и организации, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает оптимизацию процесса спортивной подготовки пловцов-подводников на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Эффективность спортивной подготовки сборной команды России по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров, и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

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

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по подводному спорту, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по подводному спорту, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аслезов С.А., Добров А.А., Внуки Нептуна: [Спортсмены-подводники. Моск. энергет. ин-та]. - Москва: Сов. Россия, 1964. - 94 с. : ил.; 20 см.*
2. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим» В.Ю. Давыдов; Москва, Советский спорт; 2007.
3. Джон Делвз, Терри Лафлин, Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер», 403 страницы., 2017.
4. Единая всероссийская спортивная классификация
5. *Козлов А.В., Е.Ф. Орехов. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. - НГУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта: - СПб, 2010*
6. *Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей/ А.А. Королев. // М., 2016. – 624 с.*
7. *Маунтин А., Подводное плавание: Руководство / Алан Маунтин; [Пер. с англ.: А.А. Резинин, Ю.Л. Амченков]. - М.: Интербук-бизнес, 2000. - 159, [1] с.: цв. ил.; 29 см. - Предм. указ. в конце кн.*
8. *Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.: ВФП, 2000*
9. *Мясникова Т. И., Дисциплины подводного спорта и история их развития: учебное пособие: для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» / Т.И. Мясникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. - Екатеринбург: Ажур, 2016. - 102, [1] с.: ил.; 21 см. - Библиогр.: с. 95-96 (22 назв.).*
10. *Леонтьева Г.С., Функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов-подводников: (По данным электроэнцефалографии) : Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : (761) / Центр. науч.-исслед. ин-т курортологии и физиотерапии. - Москва, 1970. - 29 с. - Список работ авт.: с. 28-29 (14 назв.).*
11. *Орлов Д. В., Англо-русский, русско-английский подводный словарь аквалангиста = English-Russian Russian-English diving Dictionary for Scuba-Divers: [Около 2500 слов, терминов и фраз] / Орлов Д.В. - М.: Рус. ун-т, 2000. - 109 с. : ил.; 19 см.*
12. *Орлов Д. В., Сафонов М. В., Акваланг и подводное плавание / Орлов, Д.В., Сафонов, М.В. - М.: Подвод. клуб МГУ EDDA, 1998. - 287 с., [7] л. цв. ил.: ил.; 23 см. - Библиогр.: с. 285.*
13. *Печатин А.А., Фадеев В.Г., Суровикин В.Д., Человек под водой. - Москва: Изд-во ДОСААФ, 1967. - 336 с.: ил.; 21 см. - Библиогр.: с. 330-332 (61 назв.).*
14. *Плавание: Книга-тренер / И.П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012*
15. *Подводное плавание. Теория. Методика. Практика/ Мельникова О.А. - М.: Эксмо, 2013*

16. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. специалистов подводного спорта (8-9 мая 2005, г. Красноярск) / [под общ. ред. д.б.н., проф. О.Н. Московченко]. - Красноярск:СибГАУ, 2005. - 168 с.: ил., портр.; 26 см. - Библиогр. в конце ст.

17. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции, 11-12 сентября 2007 года. - Москва:Светотон, 2009. - 208 с.:ил.; 20 см. - Библиогр. в конце ст.

18. *Смирнов Ю.А.*, Подводный спорт в СССР: (Попул. очерк). - Москва: Изд-во ДОСААФ, 1964. - 63 с.:ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 62.

19. «Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования» М.Д.Бакшеев; Омск СибГАФКиС.1996.

20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (приказ Минспорта России от 09.11.2022 года N 941)

21. Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)