

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАТО СЕВЕРСК  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ШЕСТИКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ  
ЛЮБОВИ ЕГОРОВОЙ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 941.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО СШ им. Л. Егоровой  
А.А. Карташов  
« 27.02.2023 » 2023г.  
Приказ от 27.02.2023 №86

Срок реализации программы: 10 лет

г. Северск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.АННОТАЦИЯ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	23
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	51
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	54
6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ .....	68
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	80
Приложения.....	82

## 1. АННОТАЦИЯ

Программа спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (далее - Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 941, с совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

### **Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта теннис, приказ Минспорта России № 6 от 11.01.2022 г.)
8. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарноэпидемиологические правила и нормативы - СанПин 2.4.4.1251-03;
10. Правила вида спорта подводного спорта (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 885 от 31.10.2014 об утверждении правил вида спорта «подводный спорт»).

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

**Спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Целью** деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд томской области и Российской Федерации.

Подводный спорт (плавание в ластах) - вид спорта, основанный на плавании, нырянии и

спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апноэ (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания));
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;
- подводные игры (регби, хоккей, акватлон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

Самым зрелищным и признанным международным Олимпийским комитетом направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а так же ласты или моноласты.

Плавание в ластах - дисциплина подводного спорта, которая заключается в преодолении в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время.

Плавание в ластах разделяют на следующие спортивные дисциплины: плавание в удлиненных ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах в длину, эстафетное плавание в ластах и эстафетное плавание в классических ластах. Марафонские заплывы, марафонский заплыв в ластах - эстафета (4 x2 км) проводятся на открытой воде. Участники соревнований делятся на возрастные группы. Дисциплины плавания в ластах представлены в таблице N 1

В МАУДО СШ им. Л.Егоровой, развиваются следующие дисциплины подводного спорта:

Дисциплина	Дистанция/Упражнение
Плавание в классических ластах	50м, 100м, 200м, 400м
Плавание в ластах	50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, эстафеты: 4x100м, 4x200м

Все дисциплины подводного спорта основаны на навыках плавания в ластах, поэтому спортсмены имеют возможность переходить из одной дисциплины в другую и достигать в ней более высоких спортивных результатов.

Многие направления подводного спорта не имеют возрастного ограничения и предоставляют возможность каждому заниматься в рамках своих физических сил и желания.

При прохождении дистанций в плавании в ластах, подводном плавании используется произвольный стиль, но для достижения высокой скорости практически все спортсмены на соревнованиях плывут в моноласте способом дельфин.

**Основная цель программы** - реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных обучающихся как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за спортсменами школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов-подводников, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждения, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, рассмотрены разделы – нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, план физкультурных и спортивных мероприятий. В разделах содержится материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Материал распределен по этапам (годам) подготовки и рассчитан на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, учебно-тренировочном этапе (УТ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - весь период без ограничений продолжительности обучения. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы преимущественно от 7 лет.

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Финансовое обеспечение деятельности организации, осуществляющую спортивную подготовку осуществляется за счет субсидий, выделяемых на выполнение государственного задания по оказанию государственных услуг, включающие расходы на реализацию программ спортивной подготовки (в т.ч. выполнение ЕКП и приобретение оборудования).

Для реализации программы спортивной подготовки могут привлекаться внебюджетные средства.

Данная программа может быть использована для работы в спортивных школах, клубах и коллективах физической культуры.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

### 1.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53	50-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-9	6-9	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**1.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта» подводный спорт»**

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		
Контрольные	1	3	4	6	9	9
Отборочные	—	1	2	2	3	3
Основные	—	1	2	4	4	4

**1.4. Режимы учебно-тренировочной работы. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.**

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) в МАУДО СШ им. Л.Егоровой понимается годовой и ежемесячный графики проведения занятий по этапам (группам) подготовки, утвержденный директором и размещаемый на информационном стенде. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32



Общее количество Часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1024-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

В зависимости от периода подготовки (переходный (восстановительный), подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана, определенного данной спортивной группой.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

#### Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования Спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения	

### 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

#### 1.5.1. Этап начальной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в подводном спорте составляет 7 лет.

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено

в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде.

#### 1.5.2. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9 лет, средняя продолжительность этапа 4-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у

мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

#### 1.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Возраст начала этапа 12 лет, продолжительность этапа без ограничений. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет.

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта**  
**подводный спорт**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	в	ов	в	в	
ЖЕЛ				с	в	ов	в	в	с
МПК				с	в	ов	в	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-гликолитические				с	в	в	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ов	в	ов		в				
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в	с	с		
Специальная силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности			с	в	ов	с			
Сила гребковых движений			с	в	в	ов	в	с	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В		С		
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

#### 1.6. Учебно-тренировочные нагрузки 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 совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап 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.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1л)	штук	на обучающегося	-	-	-	—	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	—	1	15	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на обучающегося	-	—			1	15	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	-	-			1	15	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-		1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-		2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	—	-	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося			1	5	1	5	1	5



### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дайвинг»											
11.	Компенсатор плавучести (жилет)	штук	на обучающегося	—	-	-		1	3	1	3

### **1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### **1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

#### **Планирование спортивной подготовки**

##### Основные принципы планирования подготовки

При планировании круглогодичной подготовки учебно-тренировочный год рекомендуется разбивать на мезоциклы подготовки: осенне-зимнего, зимне-весеннего и летнего периодов. Структурными единицами мезоциклов являются недельные тренировочные микроциклы.

Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации учебной тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировке юных пловцов-подводников на учебно-тренировочном этапе периодизация начинает получать более яркое выражение в старшем возрасте (на 4 и 5 годах подготовки). В младших возрастных группах (1, 2, 3 год подготовки) учебно-тренировочный процесс носит выраженную обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1 и 2 годах подготовки отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Начиная с этапа углубленной учебной тренировки (тренировочные группы 3 год подготовки), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

##### Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, учебно-тренировочные нагрузки пловцов-подводников распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном периоде** учебно-тренировочное занятие строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается

фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода учебно-тренировочное занятие направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочного занятия предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

**Основной задачей соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

**Основная задача переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие

сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательны проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов-подводников применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменов, совершенствуются технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов-подводников.

#### Типы и задачи микроциклов.

Тип микроцикла определяется его задачами и содержанием, так же содержанием отдельных тренировочных занятий. Типы микроциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, специально-подготовительный, модельный, подводящий, восстановительный, соревновательный.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико- тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные:

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовку.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к ним средств активного отдыха.

Качество построения программ учебно-тренировочных микроциклов в решающей мере определяется учетом воздействия тренировочных занятий на организм спортсменов.

#### Отдельное учебно-тренировочное занятие

Отдельные учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

В *подготовительной части* решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – ходьба, легкий бег, равномерное плавание, общеразвивающие упражнения, в которых вначале

участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

В *основной части* занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В *заключительной части* необходимо решать задачу восстановления ребенка после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Направленность занятий в значительной мере обуславливает особенности утомления спортсменов и продолжительность протекания восстановительных процессов. Одни занятия оказывают локальное воздействие на организм обучающегося, предъявляя высокие требования к отдельным функциональным системам, другие — достаточно широко вовлекая в обеспечение работы ряд функциональных систем организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеют много общего: во всех случаях процессы восстановления характеризуются волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **2.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

МАУДО СШ им.Л.Егоровой располагает собственной материальной базой, состоящей из пяти спортивных объектов.

- теннисные карты, расположенные по адресу ул. Курчатова, 13а, зал для ОФП;
- МСК «Олимпия», расположенный по адресу ул. Калинина, 66/1, в здании которого расположены бассейн длиной 25 м, тренажерный зал, большой универсальный спортивный зал.

На объектах спорта в МАУДО СШ им.Л.Егоровой допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Кроме тренировочных занятий по расписанию, спортсмены самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года обучения в тренировочных группах спортсмены ведут дневник тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

1. Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового тренировочного плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

2. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях обучающие знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях обучающие овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Пловцы-подводники выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или

прикидок спортсменам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

7. В спортивной школе в отделении подводного спорта, должны быть следующие документы для работы по планированию:

- годовой план работы с разделами: организационный, спортивный, методический, воспитательной работы, врачебно-педагогического контроля);
- план комплектования групп;
- перспективный план спортсмена;
- программа спортивной подготовки;
- план - график тренировочных занятий;
- годовой план тренировочных занятий;
- план учебно-тренировочных занятий на период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учёта групповых занятий;
- индивидуальные карты и заявления спортсменов;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований;
- карты выступлений спортсменов.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку дежурному инструктору бассейна и в администрацию МАУДО СШ им. Л.Егоровой о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Инструктор по физической культуре обеспечивает организованный выход спортивной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые, инструктор по физической культуре организует выход из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.



При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки в МАУДО СШ им. Л.Егоровой используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора входит:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по подводному спорту;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже проходящих спортивную подготовку в МАУДО СШ им.Л.Егоровой, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются данной Программой с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по подводному спорту.

Установление максимального возраста занимающихся по Программе спортивной подготовки, как основание к отчислению лица из МАУДО СШ им.Л.Егоровой, законодательством не предусматривается.

## **2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к этапу реализации высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов-подводников по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов-подводников наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Требования 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	28242 24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	175-234	240-321	443-517	429-513
Общая физическая подготовка	133-178		168-225	268-313	229-260	156-187	125-183
Специальная физическая подготовка	42-56		72-96	175-204	220-253	416-499	624-832
2.	Техническая подготовка	43-57	56-75	113-132	200-215	156-188	187-250
3.	Тактическая подготовка	0-0	0-0	6-7	15-19	21-25	25-33
4.	Психологическая подготовка	0-0	0-0	6-7	15-19	21-25	25-33
5.	Теоретическая подготовка	0-0	0-0	6-7	15-19	21-25	25-33
6.	Аттестация	5-6	2-3	10-15	24-30	24-30	24-30

7.	Соревновательная деятельность	2-2	8-8	14-14	30-20	30-30	30-30
8.	Инструкторская практика	1-2	1-1	6-7	7-9	10-12	12-17
9	Судейская практика	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1
10	Восстановительные мероприятия	3-6	0-4	13-15	40-50	80-100	80-100
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	0-0	0-0	0-0	30-35	96-118	82-114
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### **2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени в годовом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Тренировочный процесс в МАУДО СШ им. Л.Егоровой, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки по подводному спорту, учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- а) работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- б) одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) на основании договора одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;
- в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

При планировании спортивных результатов нужно учитывать что, при подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы, следует тщательно планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

### **2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Основная цель врачебного контроля — содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности спортсменов.

В соответствии с этими задачами врачебного контроля являются:

- наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся;
- предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (перетренированности, переутомления и др.);
- надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий,
- предупреждение спортивных травм, также их лечение.

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводятся (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию подводным спортом определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Психологический контроль включает в себя:

- диагностику личностных характеристик спортсменов;
- диагностику волевой сферы спортсменов;
- определение уровней притязания и самооценки спортсменов;
- наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов с целью выявления поведения, препятствующего достижению необходимого результата.

Биохимический контроль включает в себя:

- определение состояния здоровья спортсмена;

- определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки, в том числе – на тестирующие нагрузки;
- оценка направленности тех или иных физических упражнений и их эффективности;
- оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления;
- установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами;
- выявление перенапряжения организма спортсмена в процессе интенсивной тренировки, ставящих организм на границу предпатологии и патологии;
- контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена;
- сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы);
- отбор лиц для занятий тем или иным видом спорта.

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### **Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.**

#### *Организационно-методические рекомендации.*

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора, спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как:

- общая выносливость;
- гибкость;
- быстрота движений;
- силовые качества;
- координация.

Учебно-тренировочная нагрузка при строгом соблюдении постепенности может быть достаточно высокой. Особенно тщательно нужно подходить к воспитанию скоростной выносливости и силовой тренировке: в небольшом объеме, средней интенсивности. При формировании спортивной тактики тренер не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

После второго года обучения спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями начального курса обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся гигиены, закаливания, питания спортсмена, истории развития подводного спорта, освоить правила оказания первой доврачебной помощи, знать о роли физической культуры и спорта в РФ и сведения о строении и функциях организма.

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

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих пловцов-подводников. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения плавания

в ластах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих пловцов-подводников с учетом специфики плавания в ластах.

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

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями пловцов-подводников 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;

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### *Содержание занятий по специальной физической подготовке (СФП).*

Специальная физическая подготовка (СФП) в подводном спорте – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пловцов-подводников 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.

Выполнение подготовительных, имитационных упражнений для освоения техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на ковриках группировок, кувырков.

Упражнение на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейных отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

К практическим методам относятся метод упражнений, предусматривающий многократное повторение движений сначала по элементам, затем – полностью, обучение в облегченных и в



усложненных условиях; медленное плавание, хорошо развивающее межмышечную координацию, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений и другие приемы, помогающие эффективнее осваивать изучаемое движение.

Общепринято начинать формирование движений с подготовительных упражнений по освоению воды параллельно с выполнением упражнений для изучения движений ног кролем на груди и кролем на спине. И только после освоения движений ног и дыхания переходят к разучиванию движений рук и их согласованию с дыханием и с движением ног. Эффективным является следующий порядок обучения спортивным способам плавания: кроль на груди и кроль на спине разучивается параллельно с последующим включением элементов основного соревновательного способа.

#### *Особенности первых занятия на суше.*

Ознакомление с правилами пользования маской, трубкой и ластами. Постановка гребка ногами кролем. Знакомство с основным положением тела пловца-подводника.

Маска и трубка являются предметами личного пользования в связи с требованиями гигиены. Маски и трубки бывают двух видов: для дайвинга (сноркелинга) и для спортивного (скоростного) плавания в бассейне. Основные отличия спортивных масок и трубок: маска обтекаемая, повторяет контур лица, позволяет выполнять стартовый прыжок с тумбочки; трубка проходит через центр лица (спереди) и не срывается потоком воды при плавании с большой скоростью.

До первой тренировки на воде на первом занятии на суше, дети должны иметь свой комплект маски и трубки.

#### Первые занятия на суше решают 4 задачи:

1. Научить правильно пользоваться снаряжением.
2. Сформировать технику правильного гребкового движения ногами кролем.
3. Сформировать первые навыки правильного положения тела пловца-подводника в воде.
4. Повысить плотность предстоящего занятия на воде, посредством имитации на суше действия и упражнений, планируемых на воде.

#### Обучение пользования снаряжением:

1. И.п. сидя на полу, дети одевают маску, трубку и дышат в трубку в статике.
2. И.п. стоя на полу в маске и трубке, выполняется несколько легких произвольных упражнений и легкий бег по залу.

#### Методические указания

- Обязательно нужно показать и выполнить несколько раз имитацию «выбивания» воды из трубки.
- Показать, как избежать запотевания маски.
- 3. И.п. сидя на полу, все дети надевают ласты, вытягивают ноги вперед и принимают упор руками сзади. По команде выполняют гребковые движения ногами кролем.
- 4. И.п. лежа на груди, руки вдоль туловища, выполняют гребковые движения ногами кролем.
- 5. И.п. лежа на груди, руки вытянуты вперед, выполняют гребковые движения ногами кролем.

#### Методические указания

Строго контролировать правильность выполнения: вытягивать и прямо держать ноги в коленях, тянуть стопу, упираясь пальцами ног в подошву ласты.

- При выполнении упражнения в положении лежа или стоя обязательно контролировать правильное положение тела: переразгиб в тазобедренном суставе, отсутствие прогиба в поясничном отделе, плечи вытянуты вверх и сведены вперед, голова зажата между рук, руки сведены в локтях, ладони лежат одна на другой. Это положение тела пловца-подводника называется «основное положение».

1. Имитационное упражнение «стойка» на суше - подойти к шведской стенке, вытянуть руки вперед на высоте плеч, взяться за перекладину и поочередно выполнять гребковые движения ногами кролем.

Методические указания:

- Это упражнение выполняется для повышения организации занятия на воде, поэтому, нужно объяснить детям их действия на воде: дети спустятся в воду с бортика, примут вертикальное положение, и за счет гребков ногами будут вытягиваться вверх, как можно выше над водой.

- Потом, так же, вертикально опустятся под воду с головой и должны увидеть под водой все, что вокруг них и делать попытки выдувания воды из трубки.

6. Имитация упражнения «стойка» кролем с доской, прижатой к груди (игровое упражнение «Танцы на воде»).

7. Имитация упражнения «плавание кролем с помощью ног с доской, руки вытянуты вперед».

8. Имитация упражнения «ныряние». На суше выполняется задержка дыхания в статике (стоя или лежа на полу на спине) и в динамике — ходьба по залу, спокойный бег по залу (15-25 метров). Задержка дыхания — 15-20 сек. Выполняется несколько раз.

Методические указания:

- Упражнение направлено на снятие чувства страха при погружении в воду. Тренер объясняет, что за 15-20 сек, которые дети могут без затруднения не дышать, можно спокойно донырнуть до бортика бассейна и «спастись».

- Следить за состоянием детей при задержке дыхания. Давать время для восстановления дыхания. Объяснить опасность излишней гипервентиляции.

Домашнее задание:

В домашней ванне вместе с родителями учиться под водой смотреть в маску и дышать через трубку, выбивать воду из трубки.

Сидя на полу, выполнять гребковые движения ногами кролем.

Сидя на полу на коленях, голеностоп под ягодицами, тянуть голеностопные суставы - «качаться» на голеностопах.

Методические указания:

- Первое занятие на суше носит ознакомительный характер, практически отсутствуют общефизические и специальные упражнения.

- Имитационные упражнения выполняются в небольшом объеме, например, несколько раз по 5-6 гребковых движений ногами кролем. На первой тренировке дети начинают учиться самостоятельно считать выполненные гребковые циклы.

- Первые тренировки требуют от тренера артистизма, выразительности и доступных аналогий в объяснениях. У детей должно остаться ощущение нетрудной тренировки и интереса к дальнейшему обучению.

- Первая тренировка на суше потребует больше времени, чем в дальнейшем (для детей 7-8 лет около 45 минут). Так как, если дети не освоят навыки в зале, занятие на воде не даст должного эффекта. И, возможно, для некоторых детей задержит процесс обучения.

- Рекомендуется привлекать родителей к первым занятиям, приглашать на занятия на воде. Информация, которую получают родители, значительно помогает детям в обучении.

*Ознакомление с водой. Техника гребковых движений ногами кролем и дельфином, правильное положение тела пловца-подводника. Упражнения в «стойке».*

1. На плотике бассейна дети учатся выдувать воду из трубки: 8-10 раз набирают воду в трубку из ванны и «стреляют» водой из трубки, в игре «Кто дальше?» (трубка в руках у обучающегося).

2. На плотике бассейна дети одевают маску, трубку и ласты и садятся на бортик, опустив прямые ноги в воду. Руки сзади в упоре.

3. И.п. - сидя на краю бортика бассейна в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация гребковых движений ногами кролем. Упражнение выполняется по команде или под счет преподавателя.

Методические указания:

- Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, пальцы ног упираются в подошву ласт.
- С первого занятия нужно учить детей самостоятельно производить подсчет выполненных гребковых движений (подсчет ведется по циклам). В этом случае тренер задает число циклов для выполнения, упражнения начинается под команду.
- В случае выполнения неправильного гребкового движения, тренер дает индивидуальные указания или останавливает выполнение упражнения для корректировки.
- Нельзя допускать грубых ошибок: коленные суставы должны быть выпрямлены, голеностоп оттянут. При гребке дети должны ощущать сопротивление воды.

Упражнение на погружение лица в воду.

Первое погружение в воду в глубоком бассейне производится с бортика самостоятельно или с помощью тренера. Дети спускаются с бортика в воду лицом к бортику и, удерживаясь руками за сливную канавку или за поручень на уровне среза воды, принимают вертикальное положение, ноги опущены вниз, тело в воде до уровня плеч. Задание: опустить лицо в воду, смотреть и дышать в трубку. Выдувать воду из трубки.

Методические указания:

- Детей 7-8 лет тренер обычно опускает в воду сам, удерживая за обе руки. Первое упражнение гребки ногами кролем в «стойке», тоже может выполняться с помощью тренера, тренер удерживает в воде ребенка за обе руки.

- Удерживать своего ребенка за руки могут родители, если они присутствуют на занятии.

4. «Стойка» с удержанием за опору (бортик). Выполняется в воде в вертикальном положении, уровень воды на уровне подбородка, руки вытянуты вперед на ширине плеч и удерживаются за бортик или сливную канавку (на уровне воды). Выполнять гребковые движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. Упражнение «стойка» с доской, прижатой к груди. Выполнять гребковые движения ногами кролем с вращением вокруг своей оси (игра «танцы на воде»).

Методические указания:

- Сохранять в воде вертикальное положение тела, не сгибаться в тазобедренном суставе, не сгибать ноги в коленных суставах. Выполнять гребковое движение ногами от бедра, постоянно ощущая сопротивление воды при гребке.
- Стараться подняться как можно выше из воды за счет качественного гребкового движения ногами.
- Не «падать» вперед и не «уходить» назад — выполнение этого требования возможно только при симметричном гребке ногами.
- К выполнению гребковых движений ногами в горизонтальном положении тела (держась руками за бортик) и плаванию с доской можно перейти после того, как тренер убедится, что дети могут удержать себя над водой за счет гребковых движений ногами в ластах.
- В тренировочном процессе имитационное упражнение «стойка» выполняется с удержанием руками за опору и без удержания, с разными вариантами положения рук, в зависимости от уровня подготовки обучающихся и от задач тренировки.
- На первых занятиях «стойка» выполняется с удержанием за опору (руки тренера, шест в руках тренера, бортик бассейна, сливная канавка, лестница и тд.). После формирования устойчивой техники гребкового движения ногами и опоры на воду при гребке, переходят к выполнению «стойки» без удержания руками за опору. Например:
  - Упражнение «стойка» без удержания за опору. Руки в стороны, лежат на поверхности воды. Выполнять гребковые движения ногами кролем с периодическим погружением под воду и выходом, как можно выше над водой, за счет усиленного гребка ногами.

- «Стойка» без удержания за опору, руки вытянуты вверх в основное положение пловца-подводника.

- «Стойка» в воде без ласт с гребковыми движениями руками - эффективное упражнение для формирования чувства опоры на воду кистями рук.

Методические указания:

- С целью повышения плотности занятия и формирования устойчивых навыков правильного гребкового движения ногами кролем и дельфином, правильного положения тела пловца-подводника, рекомендуется несколько первых занятий начинать со стандартной разминки: гребковые движения ногами кролем и дельфином из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду; «стойка» в воде в разных вариантах.

- Формировать навык самостоятельного подсчета выполненных гребков. Это навык необходим для контроля и повышения качества техники плавания в дальнейшем обучении.

- Если ребенок очень боится и не спускается в воду, возможно, с ним нужно заниматься отдельно на мелком месте. Здесь тоже может быть полезна помощь родителей.

- На первых занятиях хорошо помогают освоиться с водой игры на мелком месте: «Канатоходцы» - спуск по шесту до дна бассейна, «Сокровища на дне» - поиск и сбор игрушек со дна бассейна. В дальнейшем эти игры используют для освоения навыка погружения под воду без трубки и без маски.

- Трубку и маску рекомендуется снимать только после того, как дети научатся свободно плавать и нырять в маске и трубке. Поэтому примерно на 4-5 занятия вводятся игры с погружением в воду без масок.

- Хорошо отрабатывается ускорение гребковых движений ногами при выполнении «стойки» в игре «Ракета» - кто выше выйдет из воды вверх с помощью гребковых движений ногами.

- В отечественной и зарубежной литературе упражнения в вертикальном положении (в «стойке») рекомендуется только для формирования толчка ногами в бросе.

*Упражнения для формирования правильных навыков положения тела пловца-подводника в воде, скольжения, ныряния.*

Правильное положение пловца-подводника в воде подразумевает выполнение всех требований, необходимых для достижения высокой скорости проплывания дистанции.

В данной методике используется термин — основное положение пловца-подводника (ОП).

Основное положение тела пловца-подводника в воде - это положение тела, при котором выполняются следующие требования:

- руки вытянуты вверх и сведены в локтях как можно ближе;
- кисти рук лежат одна на другой;
- плечи вытянуты вперед и направлены внутрь;
- голова зажата руками чуть выше ушей без промежутков между головой и руками;
- взгляд направлен вперед и вниз;
- грудь и живот находятся в одной плоскости;
- спина в поясничном отделе прямая;
- таз опущен в одну плоскость с животом и грудью или ниже;
- ноги максимально выпрямлены в коленном суставе;
- стопа максимально оттянута;
- тело при плавании по поверхности принимает положение профиля крыла самолета (такое положение тела дает максимальную подъемную силу при движении пловца-подводника вперед).

Методические указания:

- При обучении детей плаванию с первых занятий важно уделять особое внимание формированию правильных навыков положения тела в плавании.

- Упражнения, которые специально решают эту задачу, являются несложными, но их нужно выполнять на всех занятиях, и контроль за правильным их выполнением со стороны тренера и обучающихся, необходим.

- Тренировка пловцов-подводников включает разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, при их выполнении необходимо контролировать правильное положение тела, соответствующее требованиям основного положения пловца-подводника.

Имитационные упражнения для освоения основного положения пловца-подводника и скольжения:

на суше:

1. и.п. - стоя на полу, ноги вместе, руки подняты вверх, кисти лежат одна на другой. Под команду тренера максимально вытянуться вверх и выполнить все требования ОП. Упражнение выполняется 6-8 раз на задержке дыхания на несколько секунд (для детей 7-9 лет — задержка дыхания 15-20 сек.).

2. и.п. - лежа на груди. Выполняется тоже упражнение.

3. и.п. - лежа на спине. Выполняется тоже упражнение.

4. и.п. - лежа на груди (или на боку, на спине) руки вытянуты вперед в ОП, стопы ног поставлены на стену на уровне тела, колени полусогнуты - имитация отталкивания от стенки при выполнении скольжения.

5. Выпрыгивания вверх с руками в ОП — имитация отталкивания и скольжения.

Методические указания:

- контроль со стороны тренера за правильностью выполнения ОП;
- обязателен контроль за самочувствием детей при задержке дыхания, особенно на первых занятиях.

Упражнения для освоения ОП пловца-подводника, скольжения и отталкивания ногами от поворотной стенки ванны бассейна, выполняемые на воде:

1. И.п. стоя, спина прижата к стенке бассейна. Руки лежат на воде перед грудью на ширине плеч. Прыжком ноги ставятся на стенку с одновременным опусканием головы вниз в воду. Выполняется скольжение на поверхности воды или в нырянии. Выполняется под команду.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, на спине с доской, без доски с руками впереди.

Методические указания:

- При выполнении скольжения и при плавании всех упражнений, выполняемых от стенки бассейна, обязателен контроль за правильным отталкиванием от стенки бассейна.

- Хороший результат при обучении толчка от стенки, дает использование в воде шеста с обручем на конце и шеста с площадкой для постановки ног при отталкивании от стенки. Дети с интересом стараются поставить ноги на площадку, хорошо оттолкнуться и проскользнуть в обруч. Обруч хорошо помогает при обучении нырянию.

- Выполнение скольжений в соревновательно - игровой форме «Кто дальше?» дисциплинирует детей и стимулирует улучшение техники.

- Выполнение скольжения рекомендуется на каждом занятии с обязательным контролем за правильностью и своевременной корректировкой ошибок.

- Для стимулирования качественного отталкивания и скольжения, рекомендуется использовать отметку на дне бассейна, до которой дети должны доскользнуть.

- Скольжение выполняется по поверхности и в нырянии.

- При выполнении скольжения с проныриванием, с первых занятий нужно обучать детей выдувать воду из трубки при выходе из-под воды на поверхность.

- В процессе обучения дети легко выполняют отталкивание и скольжение на груди с последующим переворотом на спину для проплывания дистанции кролем на спине в ластах.

- Наиболее эффективно техника ОП формируется в нырянии, при плавании с доской и на спине с помощью гребковых движений ногами.

- Для ознакомления с выталкивающей силой воды, в методике использовано игровое упражнение «Торпеда» - выполняется без ласт на глубоком месте бассейна. Требуется погрузиться вертикально в воду и оттолкнувшись от дна, выскочить как можно выше над водой. Игра формирует навыки выполнения хорошего толчка при выполнении поворотов и стартов.

- Важно отметить, что показатель времени скольжения на отрезке 5 метров — один из важных параметров при отборе детей для дальнейшего спортивного совершенствования, поэтому правильное обучение скольжению и отталкиванию от бортика — важная задача.

- Скольжение по поверхности и под водой (в нырянии) на первых занятиях выполняется в ластах, маске и трубке, до тех пор, пока у детей не сформируется устойчивый навык удержания на воде.

- При плавании с доской на груди, при гребковом движении ногами в ластах, на поверхность воды должны выходить только пятки ласт.

- При плавании на спине, при гребковом движении ногами, на поверхность воды должны выходить концы ласт. Колени не должны разрывать поверхность воды, таз должен быть на уровне поверхности воды.

- Освоение упражнений в «стойке» дает устойчивый навык правильной техники гребковых движений ногами в ластах и без ласт на груди и на спине.

*Упражнения для изучения техники движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.*

Для изучения движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине на начальном этапе обучения выполняются простые упражнения.

На суше:

1. И.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед («Мельница»).

2. И.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед, руки должны на короткий момент встретиться наверху, можно с коротким хлопком ладоней, как при передаче эстафеты («Мельница»).

3. И.п. - стоя, наклон вперед до горизонтального положения тела на уровне пояса, руки вытянуты вперед и удерживают доску для плавания. Выполняется имитация гребка руками кролем одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

4. Выполняется имитация гребка руками кролем при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

5. И.п. – то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем, с подменой: как только одна рука, выполнив гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

6. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед, ладони лежат одна на другой. Имитация движений ногами и руками кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, выполняющей гребок кролем, выдох — при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.

Особое внимание уделяется дыханию. Пловец-подводник определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки сверху (над водой) выполняется вдох, а во время гребка — выдох.

Методические указания:

- при выполнении гребковых движений руками, необходимо выпягиваться вверх или вперед (по ходу предполагаемого движения);

- ускорять движение руки к концу гребка;

- при обучении гребку, руки должны коротко встречаться впереди (сверху), не допуская торможения руки у бедра — упражнение «Мельница» с хлопком ладонями впереди;

- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

На воде:

1. Плавание с доской при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

2. Плавание с доской при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

3. Плавание кролем на груди с вытянутыми вперед руками. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (вперед), повторить движение другой рукой.

4. Плавание кролем на спине с вытянутыми вперед руками. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (вперед), повторить движение другой рукой.

5. «Стойка» в вертикальном положении без ласт. Выполняя гребковые движения ногами кролем, делать перед собой гребковые движения кистями. Задача: удержаться над поверхностью воды за счет гребковых движений руками и ногами, научиться чувствовать ими опору на воду.

6. Игра «Торпеда» для формирования чувства опоры на воду при гребке руками. Выполняется на глубоком месте бассейна без ласт в маске, дети опускаются в вертикальном положении до дна, отталкиваются ногами от дна, стараются как можно выше и быстрее выйти на поверхность воды за счет толчка ногами от дна и гребков руками.

#### Методические указания:

- выполнять требования ОП пловца-подводника, правильного гребка ногами кролем;
- на спине и на груди руку вынимать из воды движением плеча, бедра и плечи «перекатываются», удерживая нейтральное положение головы (если не делается вдох во время гребка);

- гребок делать до бедра, ускорять движение руки к концу гребка;
- тянуться вперед в направлении движения;
- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (вперед), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

- На суше и на воде при выполнении имитационных упражнений для изучения движений руками кролем, следует избегать указаний на остановку или притормаживание руки у бедра, такая установка ведет к нарушению координации гребковых движений руками, к потере пловцом-подводником обтекаемости. Задержка руки у бедра часто встречается у начинающих пловцов-подводников.

- В начале обучения плаванию все упражнения на воде для изучения движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине выполняются в ластах, маске и трубке.

- После закрепления правильных навыков положения тела пловца-подводника, гребковых движений руками, координации движений ног и рук пловца-подводника, приступают к выполнению упражнений без трубки, без ласт, без маски в разных вариантах, в зависимости от уровня подготовки и задач тренировки.

#### *Прыжки в воду. Упражнения для изучения стартового прыжка.*

В обучении плаванию детей младшего школьного возраста, прыжки в воду занимают особое место, как развивающие координацию движений и как игровые элементы, повышающие эмоциональный уровень занятия.

Использование при первых прыжках маски и ласты, значительно снижают уровень инстинктивного страха перед водой. Облегчает освоение прыжков, приобретенный на первых занятиях, навык опоры ластами на воду при гребковом движении ногами. Чувство опоры уменьшает ощущения беспомощности при попадании в воду, и после прыжка дети без паники доплывают до шеста в руках тренера или до лестницы.

Маска облегчает ориентацию под водой и дети правильно движутся под водой к шесту или лестнице.

Выбор вариантов прыжков в воду определяется задачами урока и желаниями детей.

1. Прыжки в воду ногами вниз из положения стоя.
2. Прыжки в воду ногами вниз с помощью маха руками, с «приводнением» как можно дальше от места старта.

3. Прыжки в группировке, например «бомбочка».

4. Прыжки за крупным предметом на дне бассейна.

5. Прыжки через шест в руках тренера.
6. Прыжки в обруч и тд.
7. Сидя на бортике и, с опорой ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
8. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
9. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.
10. То же, вытянув руки вверх.
11. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
12. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
13. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.
14. Прыжки с проныриванием как можно дальше за отметку на дне.

Для успешного освоения техники произвольных и стартовых прыжков, важно предварительно их изучить в зале в имитационных упражнениях.

В предлагаемой методике все прыжки в воду выполняются на глубоком месте, это обусловлено использованием дополнительного инвентаря и предшествующему обучению правильным гребковым движениям ногами.

#### *Техника выполнения поворотов.*

На начальном этапе обучения плаванию изучается техника простых поворотов: открытый плоский поворот в кроле на груди и на спине.

#### Открытый плоский поворот в кроле на груди.

Техника поворота разучивается по элементам: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Затем поворот выполняется в целостном виде.

После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону.

#### Имитационные упражнения на суше:

1. И.п. - стоя спиной к стенке, с опорой правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

#### Упражнения на воде:

Выполнить отдельно все элементы поворота: касание рукой стенки, группировка, вращение, постановка ног на стенку, вдох, отталкивание, скольжение. Упражнение выполняется сначала с места, затем с отталкивания и с подплывания.

#### Открытый плоский поворот в кроле на спине.

#### Имитационные упражнения на суше:

1. И.п. — стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. — стоя боком к стенке, с опорой правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую



руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

3. То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

4. То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту».

Упражнения на воде:

Выполнить поворот с отталкивания и скольжения, затем с подплывания.

В случае дальнейшего совершенствования в плавании, изучение более сложных скоростных поворотов будет необходимым, на начальном этапе обучения навыки простых поворотов достаточны.

#### **Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе.**

Предварительная базовая подготовка осуществляется на занятиях тренировочных групп 1 и 2-го годов обучения.

##### Задачи:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;
- Формирование спортивной мотивации;
- Укрепление здоровья спортсменов.

##### Физическая подготовка юного пловца-подводника на суше.

Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, начальная лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика, комплексные упражнения и др.

Специальные комплексы упражнений составляют исходя из принципа воспитания силы и гибкости.

Рекомендуется использовать перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена на воде.

Специальная подготовка строится на совершенствовании силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.

Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки изменяется в процессе перехода спортсмена с этапа на этап.

Средства и методы физической подготовки должны различаться в зависимости от пола, возраста, квалификации, технической и тактической подготовки спортсмена.

##### Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений», являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

##### Организационно-методические рекомендации

Задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- развитие двигательных качеств;
- разносторонняя физическая подготовка;
- совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для спортсменов данной возрастной группы. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются упражнения с малым и средним отягощением с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Главными структурными блоками учебно-тренировочного занятия являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов-подводников на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпе биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

Основной особенностью занятий в первом (осеннее-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступившим к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанции.

Во втором (зимнее-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом является судейская практика. Юные пловцы-подводники учатся выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на школьных соревнованиях.

Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идет по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

#### **Спортивная специализация на занятиях учебно-тренировочных групп 3, 4 и 5-го годов обучения**

##### Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Разносторонняя физическая подготовка;

- Повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- Выбор будущей специализации в плавании в ластах;
- Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении;
- Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации.

#### Организационно-методические рекомендации

На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов-подводников начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

#### **Содержание занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства**

##### Задачи:

- Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- Сохранение здоровья спортсменов.

Этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей в группах совершенствования спортивного мастерства.

Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, достижение наивысших результатов в соревновательной деятельности, выполнение норматива мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, то есть создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России, воспитание патриотичности.

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Форма занятий по общей физической подготовке – групповая и по возможности на открытом воздухе. Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявить высокий уровень силовой выносливости, гибкости.

Тренировка спортсменов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого используют средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсменов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка спортсменов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним

или длинным дистанциям. Планирование учебной тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост учебно-тренировочной работы в 3-ей зоне (смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа начинается целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), во второй половине – увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, тренировочные сборы, соревнования и восстановительные мероприятия.

#### **Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

##### Задачи:

- сохранение и поддержание ранее достигнутого уровня функциональных возможностей;
- индивидуализирование различных сторон подготовки, повышение психологической готовности;
- устранение недостатков технико-тактической подготовки;
- широкое использование новых средств и методов тренировок;
- поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства;

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. Максимальная мобилизация анаэробного гликолиза. Все более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров.

Количество макроциклов в течение учебного года увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей планируются ударные микроциклы с большой нагрузкой на организм. Планируются мезоциклы в форме чередования ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов.

## **2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

### Основные методы и приемы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца-подводника.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### *Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга:*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

б. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

а. Как бы я ни устал на учебной тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

б. Даже очень высокие учебно-тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

а. В пики учебно-тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

б. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

а. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

*Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:*

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**Примерный годовой план психолого-педагогической работы**

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Проведение семинаров с тренерским составом, направленных на лучшее понимание роли		

	спортивного психолога в тренировочной деятельности обучающегося, влияния психологии на спортивный результат, мотивации спортсменов, тревоги, страхов и методов работы с ними.		
2.	Диагностика личностных характеристик спортсменов		
3.	Теоретическая подготовка спортсменов, направленная на понимание роли психологии для спортсмена, основных психологических трудностей, влияние эмоций на спортсмена, о способах саморегуляции функциональных состояний.		
4.	Проведение мероприятий, направленных на улучшение коммуникативных способностей спортсменов и тренерского состава.		
5.	Проведение тренировочных упражнения, направленных на учебную тренировку саморегуляции и концентрации внимания		
6.	Формирование у спортсмена способности самостоятельного решения психологических трудностей во время соревновательной борьбы		
7.	Диагностика волевой сферы спортсмена		
8.	Формирование условий, способствующих мотивации спортсмена к достижениям		
8.	Проводить теоретическую подготовку родителей спортсменов, направленную на понимание психологических трудностей спортсмена и способов поддержки со стороны близких людей		
9.	Определить уровень притязания и самооценки спортсменов		
10.	Наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов с целью выявления поведения, препятствующего достижению необходимого результата.		
11.	Индивидуальное психологическое консультирование спортсменов и родителей с целью коррекции поведения		
12.	Участие в постановке целей тренировочной деятельности спортсменов		
14.	Участие в тренерско-педагогическом совете		

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 - 1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20 - 30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой

эффективна 30 - 40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов-подводников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Восстановительные средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### 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:

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

#### Психологические средства восстановления

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве тренера 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 тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
- Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличием и выполнением четкого распорядка деятельности всего коллектива);
- Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции);
- Психотерапия (направлена на устранение имеющихся отклонений в психике спортсмена посредством сна, гипнотических и фармакологических воздействий).

#### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание пловца-подводника можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и - соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

#### Физические средства

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия.

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

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

Занимающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести

дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования воспитанники выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных подводников во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного обучающегося; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- создание «Летописи» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам обучающегося;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь

7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд области	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков СШ в студенческие команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество,	в течение учебного года

		ответственность)	
Профориентационная деятельность			
15	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
16	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
Здоровье сбережение			
17	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
18	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
Патриотическое воспитание спортсменов			
19	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
Развитие творческого мышления			
20	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

### 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта подводный спорт

- а) На этапе начальной подготовки:
- стабильность состава занимающихся (контингента);
  - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
  - уровень освоения основ техники.

- б) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
  - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
  - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;
  - результаты участия в спортивных соревнованиях.
- в) На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
  - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
  - перевод (зачисление) занимающихся из МАУДО СШ им.Л.Егоровой в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).
- г) На этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, Воронежской области;
  - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

На этапе начальной подготовки важными критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Зачисление контингента в Учреждение осуществляется на основании контрольно-вступительных экзаменов.

### **3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта подводный спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Под внутренним контролем в МАУДО СШ им. Л.Егоровой понимается система самостоятельного контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) в целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Внутренний контроль, включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса в МАУДО СШ им.Л.Егоровой осуществляется как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий.



#### Задачи внутреннего контроля.

В МАУДО СШ им.Л.Егоровой определены следующие задачи внутреннего контроля, которые нашли отражение в локальных актах учреждения:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

#### Периодичность проведения внутреннего контроля.

Внутренний контроль может быть эффективным, когда является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи (любые замечания целесообразно делать только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом не рекомендуется делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график которых проведения доводится до сведения тренеров, тренеров) и внеплановыми.

В МАУДО СШ им.Л.Егоровой организуются проверки деятельности каждого тренера не менее шести раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка осуществляется в разные дни недели на основании утвержденного расписания тренировочных занятий для ее объективности).

#### Организация внутреннего контроля.

Общая организация внутреннего контроля в МАУДО СШ им.Л.Егоровой лежит на директоре, непосредственный контроль - на его заместителе, инструкторах-методистах и медицинских работниках (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иных должностных лицах в соответствии с их полномочиями.

Заместитель директора, специалисты организации осуществляют внутренний контроль в соответствии с годовым планом внутришкольного контроля по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость обучающихся учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренерской нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Обсуждение результатов внутреннего контроля проводятся в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

#### Контроль физической подготовленности

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процессе осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап в ГБУ МАУДО СШ им. Л.Егоровой проводятся контрольные и контрольно -переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестации). Аттестация для постоянного мониторинга подготовленности спортсменов проводится не реже 2-х раз в год.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на последующий этап подготовки осуществляется приказом директора с учетом мнения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по ОФП, СФП, предусмотренных Программой подготовки, результатов участия в спортивных соревнованиях, выполнению нормативных требований ЕВСК, предусмотренных для возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

Перевод осуществляется 1 раз в год, в рамках Государственного задания и только после полного освоения программного материала. Ускоренное прохождение программы спортивной подготовки не предусмотрено и перевод с этапа на этап в течение года (спортивного сезона) не допускается.

#### **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
	. 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 «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби»						
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
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»						
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8Д	9,0	7,8	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»						
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	10	32	12
5.2.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8	+8	+11
5.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,7	8,8
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	170	225	180
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	32	37	35
6. Нормативы специальной физической подготовки						
6.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,1	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
4.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	32
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «апноэ»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

8. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»		
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

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

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+9
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
7.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**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
	. 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 «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное регби»				
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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



#### **Кадровое обеспечение**

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).

### **3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бросок набивного мяча 1 кг;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) выкрут прямых рук вперед – назад;
- 4) наклон вперед стоя на возвышенности.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бросок набивного мяча 1 кг;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) выкрут прямых рук вперед – назад;
- 4) наклон вперед стоя на возвышенности;
- 5) обязательная техническая программа.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бросок набивного мяча 1 кг;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) подтягивание на перекладине;
- 5) выкрут прямых рук вперед – назад;
- 6) обязательная техническая программа.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бросок набивного мяча 1 кг;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) подтягивание на перекладине;
- 5) статическая сила при имитации гребка на суше;
- 6) выкрут прямых рук вперед – назад;
- 7) обязательная техническая программа.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе лица на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренингового, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренингового года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренингового, методического совета) при персональном разрешении врача.

#### Методические указания по организации тестирования

1. Провести родительские собрания по группам с повесткой о требованиях к тестированию.
2. Вывесить график сдачи нормативов тестирования на официальном сайте учреждения и информационном стенде в холле бассейна.
3. Проверить документы состава занимающихся.
4. Сформировать общий список лиц, допущенных к сдаче нормативов тестирования.
5. Провести соревнования в рамках нормативов тестирования. Провести экзамены по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и иным спортивным нормативам.
6. В ходе проведения тестирования обеспечить доступность сведений для спортсменов и их родителей (законных представителей).
7. Предоставить отчет на информационной доске учреждения для ознакомления родителей (законных представителей).

Организация медико-биологического обследования в Учреждении реализуется совместно с медицинскими работниками, в рамках заключенного Договора о совместном сотрудничестве с учреждением здравоохранения ОГАУЗ «Томский Врачебно-физкультурный диспансер». При проведении физкультурных и спортивных мероприятий оказание медицинской помощи (скорой и первичной медико-санитарной) спортсменам, специалистам и организаторам соревнований, а также зрителям и персоналу осуществляется бригадами скорой помощи и врачами-специалистами медицинских учреждений, привлекаемыми на договорных условиях в период спортивных мероприятий.

## **6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

### **К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий**  
**Темы антидопинговых мероприятий**

№п/п	Темы	Рекомендации	Форма проведения
1	<b>Что такое допинг?</b>	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей".	Презентация, семинар, игра. Веселые старты « честная игра».
2	<b>Исторический обзор проблемы допинга</b>	Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.	Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".  Беседы, лекции, семинар.
3	<b>Мотивация нарушений антидопинговых правил</b>	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как	Беседы с психологом, беседы, мастер – классы с действующими спортсменами.

		контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).	
4	<b>Запрещенные субстанции</b>	Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.	Мастер-классы, беседы с врачами, презентации, ознакомительные программы.
5	<b>Запрещенные методы</b>	Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).	Лекции, беседы семинары с администрацией спортивной школы, с членами РУСАДА.
6	<b>Последствия допинга для здоровья</b>	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	Презентации, беседы с врачами, мастер – классы, показ видео роликов, конкурс «Риск здоровью»
7	<b>Допинг и спортивная медицина</b>	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.	Беседа, мастер - классы с фармацевтами, врачами.

8	<b>Психологические и имиджевые последствия допинга</b>	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.	Психологическая игра «А что потом?», беседы с психологом, семинар с презентацией.
9	<b>Допинг и зависимое поведение</b>	Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.	Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
10	<b>Нормативно-правовая база антидопинговой работы</b>	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.	Беседа с юристом.
12	<b>Процедура допинг-контроля</b>	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.	Лекция, семинар.
13	<b>Наказания за нарушение антидопинговых</b>	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил.	Задание для самостоятельной работы.

	<b>правил</b>	Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.	Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".
14	<b>Профилактика допинга</b>	Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.	Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.
15	<b>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</b>	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.	

#### Тематический план

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
------------	---------------	------	---	------------------	--



<b>Этап начальной подготовки</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер- преподаватель, врач спортивной школы	1 раз в квартал, 1 раз в полгода	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4.Антидопингова я викторина	«Играй честно»	<b>Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе  РУСАДА</b>	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструкторы- методисты	Октябрь, июнь (лагерная компания)	Выявление знаний юных спортсменов о допинге.

	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
--	-------------------------	--	----------------------	----------------	---

«Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## **2. Роль правил в спорте**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## **3. Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

## **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт».

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент

окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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. *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.
3. *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.).
4. *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.).
5. *Орлов Д. В.*, Англо-русский, русско-английский подводный словарь аквалангиста = English-RussianRussian-EnglishdivingDictionaryforScuba-Divers: [Около 2500 слов, терминов и фраз] / Орлов Д.В. - М.: Рус. ун-т, 2000. - 109 с. : ил.; 19 см.
6. *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.
7. *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.).
8. 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.
9. 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.
10. *Смирнов Ю.А.*, Подводный спорт в СССР : (Попул. очерк). - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1964. - 63 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 62.

### Рекомендуемая литература

#### Основная:

1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка/А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 10 с. - УДК 796.011.5.
2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.
3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие/А.Г. Грецов; иллюстрации Т.А. Бедаревой. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 51 с. - УДК 796.011.5.
4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного



физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры/К.А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. - СПб: Издательство ООО "АртЭго", 2011. - 64 с. ISBN 978-5-91014-030-5.

5. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи/А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 64 с. - ISBN 978-5-91014-036-7.

6. Спорт - путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 987-5-9906922-5-1.

7. Спорт - путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 978-5-9906922-4-4.

8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-0-0.

9. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 56 с. - ISBN 978-5-9906922-6-8.

10. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с.  
URL:  
[http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\\_Textbook\\_-\\_Russian\\_-\\_2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf)

Дополнительная:

11. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов/В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. - М.: Советский спорт, 2010. - 308 с.

12. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0.

13. Это модное слово "допинг" (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А. Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - ISBN 978-5-94125-195-7.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

14. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: <http://www.rusada.ru/>