

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БУРЕВЕСТНИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ «Буревестник»)

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МБУ ДО СШ «Буревестник»
от «15» 04 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Буревестник»
В.Г.Денисов
« 15 » 04 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 941)

Срок реализации:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Кропоткин
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	Общие положения	3
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3	Система контроля	19
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	19
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	27
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	29
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	29
4.2	Учебно-тематический план	36
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	39
6.2	Кадровые условия реализации Программы	43
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	44

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 941 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1224 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «подводный спорт» в МБУ ДО СШ «Буревестник» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по подводному спорту, входящих в него дисциплин (плавание в ластах, плавание в классических ластах) и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «подводный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «подводный спорт» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)

- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 01 января 2023 года.

Срок действия ФССП не превышает 4-х лет.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В МБУ ДО СШ «Буревестник» обучение осуществляется по виду спорта «подводный спорт», представляющему собой движение по поверхности воды или под водой, вызываемое только мускульной силой проплывающего и ластами без применения каких-либо механизмов.

В МБУ ДО СШ «Буревестник» представлены следующие дисциплины подводного спорта:

- плавание в ластах;

- плавание в классических ластах.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
НП	3	7	12
УТ	5	9	10
ССМ	не ограничивается	12	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 2).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	24
	свыше года	
УТ	до трех лет	20
	свыше трех лет	
ССМ	весь период	8

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Буревестник» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем Программы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1024

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

Вся система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

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

на НП – двух часов;

на УТ этапе - трех часов;

на этапе ССМ - четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (Таблица 4).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) разделяют на следующие виды:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Таблица 4

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)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Соревновательная деятельность - составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки различают:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

Цель *контрольных* соревнований - выявление возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов таких соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные (внутри организации) контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – это соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание наиболее высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальные требования к годовому объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Минимальный годовой объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	6	9
Отборочные	-	1	2	2	3
Основные	-	-	2	4	4

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ «Буревестник», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

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

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

МБУ ДО СШ «Буревестник» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «подводный спорт» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

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

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						ССМ
		НП		УТ		Свыше трех лет	ССМ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
4,5-6	6-8	12-16	16-18	Недельная нагрузка в часах		20-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3			4		
Наполняемость групп (человек)								
12-24	12-24	10-20	10-20			4-8		
Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки								
1.	Общая физическая подготовка	57-62 %	52-57 %	43-46 %	26-39 %	12-25 %		
2.	Специальная физическая подготовка	18-22 %	23-27 %	28-32 %	26-39 %	40-53 %		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2 %	1-2 %	2-4 %	4-8 %	6-10 %		
4.	Техническая подготовка	18-22 %	18-22 %	18-22 %	21-27 %	15-20 %		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2 %	1-2 %	3-9 %	6-9 %	6-15 %		
6.	Инструкторская и судейская практика	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 %		
Общее количество астрономических часов в год		234-312 час.	312-416 час.	624-832 час.	832-936 час.	1024-1248 час.		

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				ССМ
		НП		УТ		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	133-145	162-178	268-287	216-324	123-256
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	42-51	72-84	175-200	216-324	410-543
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	2-5	3-6	12-25	33-67	61-102
4.	Техническая подготовка (час.)	42-51	56-69	112-137	175-225	154-205
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2-5	3-6	19-56	50-75	61-154
6.	Инструкторская и судейская практика	2-5	3-6	6-12	8-17	10-20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-5	3-6	12-19	33-42	51-82
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1024

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	178-193	216-237	356-383	243-365	150-312
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	56-69	96-112	233-266	243-365	499-661
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3-6	4-8	17-33	37-75	75-125
4.	Техническая подготовка (час.)	56-69	75-92	150-183	197-253	187-250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3-6	4-8	33-75	56-84	75-187
6.	Инструкторская и судейская практика	3-6	4-8	8-17	9-19	12-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-6	4-8	17-33	37-47	62-100
Общее количество часов в год		312	416	832	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

В МБУ ДО СШ «Буревестник» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности обучающегося;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в МБУ ДО СШ «Буревестник» представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В МБУ ДО СШ «Буревестник» антидопинговая деятельность ведется по двум направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся;
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий МБУ ДО СШ «Буревестник», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся МБУ ДО СШ «Буревестник» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки начинается инструкторская практика, на первом году учебно-тренировочного этапа добавляется судейская практика, инструкторско-судейская продолжается на последующих годах, этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы. Обучающимся создаются условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

В результате обучения занимающиеся при накоплении знаний правил, опыта судейства соревнований и по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
<p>НП Весь период</p>	<p>Изучение основной терминологии, используемой в подводном спорте, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Наблюдение и анализ выполнения другими занимающимися упражнений, выявление ошибок.</p>
<p>УТ до трех лет</p>	<p>Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими занимающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p>
<p>УТ свыше трех лет</p>	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, отдельных частей основной и/или заключительной части занятия. Изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в МБУ ДО СШ «Буревестник», в том числе к ведению протоколов соревнований. Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p>
<p>ССМ весь период</p>	<p>Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p>

	<p>Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки.</p> <p>Самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).</p> <p>Привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований, в том числе среди спортивных организаций, городских соревнований.</p> <p>При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».</p>
--	---

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

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Буревестник» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- углубленное медицинское обследование;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШ «Буревестник», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «плавание» (*первичное медицинское обследование до начала занятий*

спортом);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающегося, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию плаванием (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

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

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

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

- контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Буревестник» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (душ, душ Шарко, жемчужная ванна, хвойная ванна, пихтовая ванна, соляные ванны, хвойно-солевые и серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры,

физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Буревестник» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить нижеуказанные требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, овладеть нижеуказанными знаниями, приобрести описанные умения и навыки.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-13);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 14-16);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ «Буревестник» закреплен в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Буревестник», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Буревестник» используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

- «0 баллов» - тест не выполнен;
- «1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и лица, обучающиеся в МБУ ДО СШ «Буревестник», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста

(одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах 11-13:

- для этапа НП – Таблица 11;
- для этапа УТ – Таблица 12
- для этапа ССМ – Таблица 13.

Таблица 11

Контрольные упражнения (гесты)	Ба лл	НП-1		НП-2		НП-3	
		М*	Д*	М*	Д*	М*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 30 м (сек)	3	менее 6,6	менее 6,8	менее 6,4	менее 6,5	менее 6,2	менее 6,3
	2	6,6-6,7	6,8-6,9	6,4-6,6	6,5-6,6	6,2-6,3	6,3-6,4
	1	6,8-6,9	7,0-7,1	6,6-6,7	6,7-6,8	6,4-6,5	6,5-6,6
	0	более 6,9	более 7,1	более 6,7	более 6,8	более 6,5	более 6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 10	более 7	более 13	более 9	более 15	более 11
	2	10-9	7-6	13-12	9-8	15-14	11-10
	1	8-7	5-4	11-10	7-6	13-12	9-8
	0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 6	менее 12	менее 8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +3	более +5	более +5	более +7	более +7	более +9
	2	+3 – +2	+5 – +4	+5 – +4	+7 – +6	+7 – +6	+9 – +8
	1	+1,9 – +1	+3,9 – +3	+3,9 – +3	+5,9 – +5	+5,9 – +5	+7,9 – +7
	0	менее +1	менее +3	менее +3	менее +5	менее +5	менее +7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 119	более 114	более 129	более 124	более 135	более 130
	2	119-115	114-110	129 – 125	124-120	135 – 133	130-128
	1	114-110	109-105	124 – 120	119-115	132 – 130	127-125
	0	менее 110	менее 105	менее 120	менее 115	менее 130	менее 125
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 3,8	более 3,3	более 3,8	более 3,3	более 4,3	более 3,8
	2	3,8 – 3,7	3,3 – 3,2	3,8 – 3,7	3,3 – 3,2	4,3 – 4,2	3,8 – 3,7
	1	3,6 – 3,5	3,1 – 3,0	3,6 – 3,5	3,1 – 3,0	4,1 – 4,0	3,6 – 3,5
	0	менее 3,5	менее 3,0	менее 3,5	менее 3,0	менее 4,0	менее 3,5

*М-мальчики/юноши/юниоры;

*Д-девочки/девушки/юниорки

Таблица 12

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		
		Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	
1. Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 30 м (сек)	3	менее 6,0	менее 6,1	менее 5,8	менее 6,0	менее 5,7	менее 5,9	менее 5,5	менее 5,8	менее 5,5	менее 5,7	
	2	5,9- 6,0	6,1- 6,2	5,8- 5,9	6,0- 6,1	5,7- 6,1	5,9- 6,0	5,6- 5,7	5,8- 5,9	5,5- 5,6	5,7- 5,8	
	1	6,1- 6,2	6,3- 6,4	6,0- 6,1	6,2- 6,3	5,9- 6,0	6,1- 6,2	5,8- 5,9	6,0- 6,1	5,7- 5,8	5,9- 6,0	
	0	более 6,2	более 6,4	более 6,1	более 6,3	более 6,0	более 6,2	более 5,9	более 6,1	более 5,8	более 6,0	
	3	более 13	более 9	более 14	более 9	более 15	более 10	более 16	более 11	более 17	более 14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	13- 12	8-7	14- 13	9-8	15-14	10-9	16- 15	11- 10	17- 16	14- 13	
	1	11- 10	6-5	12- 11	7-6	13-12	8-7	14- 13	9-8	15-14	12- 11	
	0	менее 10	менее 5	менее 11	менее 6	менее 12	менее 7	менее 13	менее 8	менее 14	менее 11	
	3	более +3	более +4	более +4	более +5	более +5	более +6	более +6	более +7	более +7	более +8	
	2	- +2,6	- +3,6	- +3,6	- +4,6	- +4,6	- +5,6	- +5,6	- +6,6	- +6,6	- +7,6	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+2,5 +2	+3,5 +3	+3,5 +3	+4,5 +4	+4,5 +4	+5,5 +5	+5,5 +5	+6,5 +6	+6,5 +6	+7,5 +7	
	0	менее +2	менее +3	менее +3	менее +4	менее +4	менее +5	менее +5	менее +6	менее +6	менее +7	
	3	более 135	более 125	более 140	более 130	более 145	более 135	более 150	более 140	более 150	более 145	
	2	135- 133	125- 123	140- 138	130- 128	145- 143	135- 133	150- 148	140- 138	150- 148	145- 143	
	1	132- 130	122- 120	137- 135	127- 125	142- 140	132- 130	147- 145	137- 135	147- 145	142- 140	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	менее 130	менее 120	менее 135	менее 125	менее 140	менее 130	менее 145	менее 135	менее 145	менее 140	
	2. Нормативы специальной физической подготовки											
	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 4,07	более 3,57	более 4,15	более 3,65	более 4,23	более 3,73	более 4,31	более 3,83	более 4,39	более 3,91
		2	4,07- 4,04	3,57- 3,54	4,15- 4,12	3,65- 3,62	4,23- 4,20	3,73- 3,70	4,31- 4,28	3,83- 3,80	4,39- 4,36	3,91- 3,88
		1	4,03- 4,00	3,53- 3,50	4,11- 4,08	3,61- 3,58	4,19- 4,16	3,69- 3,66	4,27- 4,24	3,77- 3,74	4,35- 4,32	3,87- 3,84
0		менее 4,00	менее 3,50	менее 4,08	менее 3,58	менее 4,16	менее 3,66	менее 4,24	менее 3,74	менее 4,32	менее 3,84	
3		более 4,07	более 3,57	более 4,15	более 3,65	более 4,23	более 3,73	более 4,31	более 3,83	более 4,39	более 3,91	
3. Уровень спортивной квалификации												
Спортивные разряды	3-й юношеский спортивный разряд, 2-й юношеский спортивный разряд, 1-й юношеский спортивный разряд						3-й спортивный разряд, 2-й спортивный разряд, 1-й спортивный разряд					

*Ю-юноши/юниоры/мужчины;

*Д-девушки/юниорки/женщины

Таблица 13

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ССМ - 1		ССМ >1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)		
		Ю*	Д*	Ю*	Д*	
1. Нормативы общей физической подготовки						
Бег на 1500 м (мин. сек)	3	менее 7.55	менее 8.20	менее 7.50	менее 8.15	
	2	7.55 – 7.59	8.20 – 8.24	7.50 – 7.54	8.15 – 8.19	
	1	8.00 – 8.05	8.25 – 8.29	7.55 – 8.00	8.20 – 8.25	
	0	более 8.05	более 8.29	более 8.00	более 8.25	
	3	более 23	более 14	более 25	более 16	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	23 – 21	14 – 12	25 – 23	16 – 14	
	1	20 – 18	11 – 9	22 – 20	13 – 11	
	0	менее 18	менее 9	менее 20	менее 11	
	3	более +7	более +8	более +9	более +10	
	2	+7 – – +6	+8 – – +7	+9 – – +8	+10 – – +9	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+5,9 – – +5	+6,9 – – +6	+7,9 – – +7	+8,9 – – +8	
	0	менее +5	менее +6	менее +7	менее +8	
	3	менее 8,60	менее 9,30	менее 8,50	менее 9,20	
	2	8,60 – 8,64	9,30 – 9,34	8,50 – 8,54	9,20 – 9,24	
	1	8,65 – 8,70	9,35 – 9,40	8,55 – 8,60	9,25 – 9,30	
Челночный бег 3x10 м (сек)	0	более 8,70	более 9,40	более 8,60	более 9,30	
	3	более 170	более 155	более 175	более 160	
	2	170 – 166	155 – 151	175 – 170	160 – 156	
	1	165 – 160	150 – 145	169 – 165	155 – 150	
	0	менее 160	менее 145	менее 165	менее 160	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 37	более 33	более 40	более 35	
	2	37 – 35	33 – 31	40 – 38	35 – 33	
	1	34 – 32	30 – 28	37 – 35	32 – 30	
	0	менее 32	менее 28	менее 35	менее 30	
	3	более 5,37	более 4,57	более 5,3447	более 4,64	
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	2	5,37 – 5,34	4,57 – 4,54	5,44 – 5,41	4,64 – 4,61	
	1	5,33 – 5,30	4,53 – 4,50	5,40 – 5,37	4,60 – 4,57	
	0	менее 5,30	менее 4,50	менее 5,37	менее 4,57	
	3. Уровень спортивной квалификации					
	Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта			

*Ю-юноши/юниоры/мужчины;

*Д-девушки/юниорки/женщины

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице 14.

Таблица 14

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м/ 1500 м	<p>Сдающий по команде преодолевает дистанцию в 30 м/ 1500 м с высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Сдающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.</p> <p>При команде «Внимание!» сдающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию.</p> <p>Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем</p>
Челночный бег 3x10 м	<p>Бег выполняется из положения высокого старта.</p> <p>По команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка (10 м), фиксирует достижение контрольной точки (отметки) касанием руки, разворачивается на 180° и бежит в обратном направлении. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 м.</p> <p>На финише секундомер выключается при первом пересечении финишной линии туловищем</p>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания</p>

<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.</p> <p>Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.</p> <p>При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища</p>
<p>Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед</p>	<p>Сдающий становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча.</p> <p>Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх.</p> <p>При совершении броска передвигаться за ограничительную линию запрещается.</p> <p>Измеряется расстояние от стартовой линии до первого соприкосновения мяча с полом. Для нормативного выполнения дается три попытки.</p>

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 15-17.

Таблица 15

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «подводный спорт»
3	Правила вида спорта «подводный спорт»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «подводный спорт»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта «подводный спорт»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства

5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «подводный спорт» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации

3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка,

- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это изучение способа ведения эффективной спортивной борьбы, умение занимающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс, направленный на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для спортивной деятельности и важных для достижения высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте; укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в плавании постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Задачи подготовки на этапе:

- ознакомление с видом спорта;
- обучение спортивному плаванию и плаванию в ластах;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр и др.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество учебно-тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается, что приводит к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Учебно-тренировочный год условно можно разбить на 2 ступени.

В первой ступени проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Далее проходит изучения снаряжения и обучения плаванию в ластах.

Занятия на 2-м и 3-м году подготовки в основном направлены на совершенствование техники плавания в ластах, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки, по-прежнему, широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде.

Постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания, в том числе плавания в ластах (в классических ластах). Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В содержание занятий входят: разнообразные упражнения, повороты «кувырок» и «маятник».

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

На учебно-тренировочных занятиях этапа начальной подготовки в воде используются дистанции до 400 м.

Типичные тренировочные серии:

3-4 x 200м,

4-8 x 100м,

4-6 x 50м,

6-10 x 25м.

Чередуются способы, упражнения и темп проплывания.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Задачи подготовки на этапе:

- на основе разносторонней базовой тренировки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта;
- совершенствование техники подводного плавания, стартов и поворотов;
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

На учебно-тренировочном этапе начинается работа по выбору спортивной специализации.

Основной направленностью учебно-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 (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема подводного плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по

элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания в ластах (в классических ластах) на занятиях с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- обучение сознательному контролю за темпом плавания.

Для развития силовых способностей применяются:

- разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями 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.

Учебно-тренировочный этап считается наиболее важным для развития аэробного потенциала обучающихся.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм обучающегося в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки занимающихся на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

Для динамики нагрузок у девушек, в целом, характерны те же закономерности, что и у юношей. Однако девушки опережают юношей в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

Основной особенностью занятий в первой половине обучения на данном этапе является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники плавания в ластах (в классических ластах), стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций.

Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во второй половине обучения на этапе постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания в ластах (в классических ластах), повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

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

Важным разделом подготовки на этапе является инструкторская и судейская практика: занимающиеся учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации.

Задачи подготовки на этапе:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального;
- развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;
- развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действия в дисциплинах подводного спорта, стартах и поворотах, свойственных пловцам-подводникам высшей квалификации.

На первом году этапа происходит:

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в дисциплинах подводного спорта, стартах, поворотах, свойственных пловцам-подводникам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях;
- развитие анаэробной работоспособности;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание «бойцовских» качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

На втором году этапа происходит:

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений.

На последующих годах этапа происходит:

- увеличение суммарного объема учебно-тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в учебно-тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Обучение на данном этапе должно обеспечить появление предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей занимающихся, что требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В Приложении № 3 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В Приложении № 4 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и восстановительные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки занимающихся.

Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Приложении № 5 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей следующих спортивных дисциплин:

- плавание в ластах - плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;
- плавание в классических ластах - плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди.

Задача проплывающего заключается в преодолении вплавь в ластах дистанций, различных по длине, за наименьшее время.

Обучающиеся МБУ ДО СШ «Буревестник» участвуют в спортивных соревнованиях, которые проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых).

В группе спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» проводятся соревнования по преодолению дистанций, приведенным в Таблице 18.

Таблица 18

Спортивная дисциплина	Дистанция
Плавание в ластах	50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, эстафета 4x100 м, эстафета 4x200 м, эстафета 4x50 м - смешанная
Плавание в классических ластах	50 м, 100 м, 200 м, 400 м, эстафета 4x100 м - смешанная

Данные дисциплины могут быть представлены на соревнованиях в формате эстафет, когда участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции.

Особенности осуществления спортивной подготовки по данным спортивной дисциплине учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Буревестник» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевая направленность по отношению к совершенствованию спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, когда всесторонняя подготовленность обучающихся повышается только в случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям занимающихся;
- одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблицы 19-20).

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт» и при условии соблюдения следующих принципов:

- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и следующих принципов;
- соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Таблица 19

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у мальчиков/юношей

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Быстрота			+	+	+	+			
Координация	+	+	+	+	+	+			
Гибкость	+	+	+	+					+
Сила								+	+
Выносливость							+	+	+
Скоростно-силовые качества								+	+
Скоростные качества							+	+	+
Аэробная мощность								+	+
Аэробная ёмкость	+	+	+	+	+				

Таблица 20

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у девочек/девушек

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Быстрота			+	+	+	+			
Координация	+	+	+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					+
Сила					+	+	+	+	
Выносливость							+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	
Скоростные качества				+	+	+			
Аэробная мощность							+	+	
Аэробная ёмкость	+	+	+	+	+	+			

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в МБУ ДО СШ «Буревестник» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) следующих минимальных условий:

- плавательного бассейна;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

При реализации Программы в МБУ ДО СШ «Буревестник» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению обучающихся спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой представлены в Таблицах 20-22.

Таблица 20

**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
14.	Доска для плавания	штук	15
15.			

Таблица 21
 Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидропорты	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Плашки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ «Буревестник» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 22.

Таблица 22

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Административные работники	Директор	
	Заместитель директора	
	Заведующий отделом по спортивной работе	
	Инструктор-методист	
	Ведущий специалист	
Педагогические работники	Тренер-преподаватель на отделении плавания	НП, УТ, ССМ

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития

тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Буревестник» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО СШ «Буревестник» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список информационных, методических и учебных пособий:

- 1) Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Д. Делвз — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1996, 2004 — (Спорт-драйв) (pdf);
- 2) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
- 3) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 4) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);
- 5) Плавание. Книга-тренер. — М. : Эксмо, 2013 (pdf);
- 6) Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2013 (pdf);
- 7) Зачем мы плаваем/ Б. Цуй — «Альпина Диджитал», 2020 (pdf);
- 8) Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/ Терри Лафлин; пер. с англ. [Агентство переводов «МультиЛогос»]; под ред. Максима Буслаева.: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2012 (pdf);
- 9) Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. - Москва: Евро-Менеджмент, 2015 (pdf);
- 10) Плавание: Учебное пособие для ВУЗов / А.Д. Викулов - ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 (pdf).

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1) официальный сайт Федерации подводного спорта России <https://www.ruf.ru/>;
- 2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
- 3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
- 4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;

- 5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 7) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
- 8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpstr.ru/cat/1/1/37>;
- 9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
- 10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
- 11) сайт для учителей физической культуры Физкультура <http://fizcultura.ucoz.ru/>;
- 12) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
- 13) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
- 14) сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>;
- 15) электронный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals/>;
- 16) электронный научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>;
- 17) электронный научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

- 1) обучающее видео «Ласты для плавания - 5 видов ласт и для чего нужны?» https://www.youtube.com/watch?v=ZAAZKX-nw0w&ab_channel=SwimRocket-%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F;
- 2) обучающие видео «Плавание в ластах и лопатках» https://www.youtube.com/watch?v=JQWpUUycxt8&t=78s&ab_channel=SilverSwim-%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F;
- 3) обучающие видео «Упражнения на спине в ластах» https://www.youtube.com/watch?v=42pxIJ5M5ZU&ab_channel=%D0%93%D0%91%D0%A3%D0%A6%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%A1%D0%A1%D0%90%D0%9E%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0;
- 4) обучающие видео «Техника стиля "дельфин" в моноласте» https://www.youtube.com/watch?v=EFITR6mW0Fc&ab_channel=%D0%90%D0

%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%96%D0%B5%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D0%B0;

5) видео со спортивных соревнований «Первенство России-2018. Плавание в ластах, 1500 м. Юниорки. Сильнейший заплыв»

[https://www.youtube.com/watch?v=iGeABO-](https://www.youtube.com/watch?v=iGeABO-AUSs&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8;)

[AUSs&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8;](https://www.youtube.com/watch?v=iGeABO-AUSs&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8;)

7) видео со спортивных соревнований «Плавание в ластах, 400 м. Юноши»

https://www.youtube.com/watch?v=BHOMj5x0kZM&ab_channel=CMASFinSwimmingWorldCupFinalTomsk%2CRussia;

8) видео со спортивных соревнований «Первенство России-2018. Плавание в классических ластах, 400 м. Юниоры. Финал»

https://www.youtube.com/watch?v=DTyrIs54wg&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной директором МБУ ДО СШ «Буревестник»
«15» 04 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение требований, предъявляемых к присвоению и подтверждению категорий спортивных судей <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- 	В течение года (начинается на этапе УТ)
1.2.	Инструкторская практика		В течение года (начинается на этапе НП)

	<p>преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - изучение и формирование навыков по работе со служебной документацией тренера-преподавателя, инструктора 	
1.3: Спортивная практика (теоретическая)	<p>Теоретические занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение правил вида спорта, методических материалов по виду спорта; - ознакомление с основными законодательными и нормативно-правовыми актами, регламентирующими осуществление спортивной подготовки и организацию работы учреждений, осуществляющих такую деятельность; - ознакомление с порядком присвоения спортивных разрядов и званий, содержащихся в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 	В течение года (все этапы)
1.4. Административная практика	<p>Дни открытых дверей, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление обучающихся с основными направлениями деятельности работников МБУ ДО СШ «Буревестник»; - участие в проведении мероприятий по привлечению лиц, желающих пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Буревестник» 	Сентябрь (все этапы)

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с основными принципами здорового образа жизни, включающими в себя: <ul style="list-style-type: none"> физическую активность, сбалансированное питание; гигиенический уход; полноценный сон; оздоровительные процедуры (в том числе, закаливание); отказ от вредных привычек; эмоциональное и психологическое здоровье; <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	В течение года (все этапы)
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - проведение профилактических бесед, направленных на борьбу с сезонными заболеваниями, в том числе с коронавирусной инфекцией 	В течение года (все этапы)

2.3. Безопасность и профилактика травматизма	<p>Проведение инструктажей по мерам безопасности и профилактике травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий, соревнований, период отъезда (каникулярный период) и восстановления; - оформление итогов проведения инструктажей в журнале под личную подпись обучающихся (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) 	Не реже 1 раза в 6 месяцев (все этапы)
3. 3.1. Патриотическое воспитание обучающихся Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ «Буревестник»</p>	В течение года (все этапы)

3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том МБУ ДО СШ «Буревестник»; - различных социальных проектах (при возможности)	В течение года (все этапы)
3.3. Общественно-организационная подготовка	Создание инициативных групп, объединений спортсменов (обучающихся) по интересам. Изучение устройства, организации деятельности общественных организаций, в том числе спортивных федераций.	В течение года (все этапы)
4.	Развитие творческого мышления	
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщик; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развития навыков креативного решения поставленных задач	В течение года (все этапы)
4.2. Конкурсная подготовка (в том числе дистанционная) (реализация скрытых талантов, формирование навыка самопрезентации)	Участие в творческих конкурсах на спортивную тематику, проводимых в том числе МБУ ДО СШ «Буревестник» (рисунок, декоративно-прикладное творчество, поделка, фотография, вокал, танец/хореография, инструментальное творчество, стихотворение, презентация, электронный проект и т.д.)	В течение года (все этапы)

	(возможность рассказать о своем хобби, узнать что-то новое, поделиться своими успехами)		
5.	Спортивно-этическое воспитание		
5.1.	Теоретическая подготовка (формирование навыка здоровой и честной спортивной конкуренции)	<p>Теоретические занятия, беседы, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение этических принципов и норм поведения, регулирующих отношения всех участников сферы спортивной деятельности (в т.ч. спортсменов (обучающихся), тренеров (тренеров-преподавателей), спортивных судей и т.д.); - анализ особенностей профессиональной морали в сфере учебно-тренировочного и соревновательного процессов, учитывающих своеобразие борьбы в спорте и сложность межличностных взаимоотношений людей; - изучение ответственности за нарушение этики поведения в спорте; - изучение правовых основ организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий 	В течение года (все этапы)

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной директором МБУ ДО СШ «Буревестник»
« ____ » _____ 2023 г.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	В течение года	<p>Приказом организации назначаются специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение. Такие специалисты проводят с юными спортсменами беседы, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение понятия «допинг» в спорте; - повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья; - получение информации о деятельности Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и российского антидопингового агентства (РУСАДА); - ознакомление со списком запрещенных субстанций и методов, порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.

<p>Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p>	<p>В течение года</p>	<p>Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение, проводят с родителями юных спортсменов (законными представителями несовершеннолетних спортсменов) беседы о их роли в формировании мировоззрения детей, манере их поведения, помощи в достижении спортивных результатов, знакомят родителей (законных представителей несовершеннолетних спортсменов) с полезными информационными ресурсами, в том числе с сайтом РУСАДА в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – ИТ-сеть Интернет). Ответственные специалисты рассказывают родителям (законным представителям несовершеннолетних спортсменов) о том, как узнать, принимает ли ребенок запрещенные субстанции и что необходимо предпринимать в таком случае.</p>
<p>Прохождение образовательного онлайн-курса для юных спортсменов на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет, направленного на знакомство с ценностями чистого спорта и информирование</p>	<p>В течение года (каждые 12 месяцев)</p>	<p>Информационные материалы, в том числе «Памятка для родителей», размещены на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет. По результатам успешного прохождения онлайн-курса обучающиеся получают сертификат, необходимый для допуска к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Срок действия сертификата – 12 месяцев.</p>

	<p>об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте</p> <p>Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет по вопросам антидопингового обеспечения (сопровождения) для персонала спортсменов (тренеров-преподавателей)</p>	<p>В течение года (каждые 12 месяцев)</p>	<p>Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» следят за своевременным прохождением онлайн-курса и получением соответствующего сертификата.</p> <p>По результатам успешного прохождения онлайн-курса тренеры-преподаватели получают соответствующий сертификат, необходимый для допуска персонала спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Срок действия сертификата – 12 месяцев.</p> <p>Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» следят за своевременным прохождением онлайн-курса и получением соответствующего сертификата.</p>
<p>Подготовка и распространение антидопингового материала</p>		<p>В течение года</p>	<p>Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение участвуют в формировании и наполнении тематического раздела сайта МБУ ДО СШ «Буревестник» в ИТ-сети Интернет, а также информационного стенда с актуальными нормами и сведениями, ссылками на полезные ресурсы, списком запрещенных субстанций и методов и т.д.</p> <p>При необходимости ответственные специалисты могут инициировать проведение собраний и (или) совещаний в МБУ ДО СШ «Буревестник» по вопросам антидопингового обеспечения.</p>

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте</p>	<p>В течение года</p>	<p>Приказом организации назначаются специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение в МБУ ДО СШ «Буревестник».</p> <p>Ответственные специалисты проводят со спортсменами беседы, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья; - получение информации о деятельности всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и российского антидопингового агентства (РУСАДА); - изучение видов нарушений антидопинговых правил, списка запрещенных субстанций и методов, порядка терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции, случаев предоставления информации о местонахождении спортсменов; - ознакомление с порядком проведения и стадиями допинг-контроля
<p>Прохождение образовательного онлайн-курса для юных спортсменов на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет, направленного на знакомство с ценностями чистого спорта и информирование</p>	<p>В течение года (каждые 12 месяцев)</p>	<p>По результатам успешного прохождения онлайн-курса обучающиеся получают сертификат, необходимый для допуска к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Срок действия сертификата – 12 месяцев.</p>	<p>По результатам успешного прохождения онлайн-курса обучающиеся получают сертификат, необходимый для допуска к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Срок действия сертификата – 12 месяцев.</p>

<p>об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте</p>	<p>В течение года (каждые 12 месяцев)</p>	<p>Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» следят за своевременным прохождением онлайн-курса и получением соответствующего сертификата.</p> <p>По результатам успешного прохождения онлайн-курса тренеры-преподаватели получают соответствующий сертификат, необходимый для допуска персонала спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Срок действия сертификата – 12 месяцев.</p> <p>Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» следят за своевременным прохождением онлайн-курса и получением соответствующего сертификата.</p>
<p>Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет по вопросам антидопингового обеспечения (сопровождения) для персонала спортсменов (тренеров-преподавателей)</p>		<p>Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение участвуют в формировании и наполнении тематического раздела сайта МБУ ДО СШ «Буревестник» в ИТ-сети Интернет, а также информационного стенда с актуальными нормами и сведениями, ссылками на полезные ресурсы, списком запрещенных субстанций и методов и т.д.</p> <p>При необходимости ответственные специалисты могут инициировать проведение собраний и (или) совещаний в МБУ ДО СШ «Буревестник» по вопросам антидопингового обеспечения.</p>
<p>Подготовка и распространение антидопингового материала</p>	<p>В течение года</p>	

<p>Работа спортсменов (обучающихся) и/или их уполномоченных тренеров (тренеров-преподавателей) в системе антидопингового администрирования и управления АДАМС</p>	<p>Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Буревестник» в ходе тематических бесед знакомят обучающихся и их родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) с системой антидопингового администрирования и управления АДАМС (работа в системе АДАМС – зона личной ответственности спортсменов и их родителей (законных представителей несовершеннолетних спортсменов).</p> <p>Обучающиеся МБУ ДО СШ «Буревестник», включенные в национальный регистрируемый пул тестирования (список спортсменов, составляемый антидопинговой организацией) и/или пул тестирования международной федерации должны предоставлять сведения о своем местонахождении, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Спортсмен должен предоставлять в АДАМС следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контактные данные; • расписание тренировок с указанием времени и места их проведения; • информацию о предстоящих соревнованиях; • адрес местонахождения в ночное время; • другую информацию о местонахождении на
---	--

		<p>каждый день (помимо вышеперечисленной);</p> <ul style="list-style-type: none">• одночасовой интервал абсолютной доступности для тестирования на каждый день;• в случае паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта, - вид инвалидности спортсмена. <p>Сведения предоставляются перед началом каждого квартала. Для спортсменов, которые входят в пул тестирования международной федерации, конкретные сроки устанавливаются соответствующими федерациями).</p> <p>Спортсмен обязан предоставить сведения о запланированном местонахождении в течение всех трех месяцев квартала. Любое сочетание трех нарушений правил доступности (непредоставление информации/пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.</p> <p>Работа в системе АДАМС и предоставление достоверной информация – личная ответственность спортсмена.</p>
--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной директором МБУ ДО СШ «Буревестник»
«15» 04 2023 г.

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,
рассчитанные на минимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

		Группы НП-1 (общегодовой объем – 234 астр. часа)												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	133 (57%)
Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44 (19%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	3 (1%)
Техническая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3 (1%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3 (1%)
Итого	21	19	19	19	20	21	20	20	20	19	19	19	18	234 (100%)

Группы НП-2,3 (общегодовой объем – 312 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	163 (52%)
Специальная физическая подготовка (час.)	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73 (23%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3 (1%)
Техническая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	6 (2%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2	6 (2%)
Итого	28	26	26	25	25	28	27	27	25	26	24	25	312 (100%)

Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 624 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23	280 (45%)
Специальная физическая подготовка (час.)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	178 (29%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13 (2%)
Техническая подготовка (час.)	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	113 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13 (2%)
Итого	53	53	53	53	53	52	52	52	51	51	50	51	624 (100%)

Группы УТ-4,5 (общегодовой объем – 832 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	22	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	255 (31%)
Специальная физическая подготовка (час.)	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	20	20	247 (30%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34 (4%)
Техническая подготовка (час.)	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	190 (23%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60 (7%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34 (4%)
Итого	69	70	70	70	70	70	70	69	69	69	69	67	832 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1024 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	19	232 (23%)
Специальная физическая подготовка (час.)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420 (41%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72 (7%)
Техническая подготовка (час.)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156 (15%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72 (7%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60 (6%)
Итого	86	86	86	86	85	85	85	85	85	85	85	85	1024 (100%)

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной директором МБУ ДО СПШ «Буревестник»
«15» 04 2023 г.

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,
рассчитанные на максимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

		Группы НП-1 (общегодовой объем – 312 астр. часов)												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180 (88%)
Специальная физическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58 (19%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	4 (1%)
Техническая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	4 (1%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	4 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	4 (1%)
Итого	27	26	25	25	25	26	27	28	27	27	27	25	24	312 (100%)

Группы НП-2,3 (общегодовой объем – 416 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	223 (54%)
Специальная физическая подготовка (час.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96 (23%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5 (1%)
Техническая подготовка (час.)	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	77 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5 (1%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	5 (1%)
Итого	35	35	35	35	35	36	34	34	35	34	33	35	416 (100%)

Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 832 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	30	363 (44%)
Специальная физическая подготовка (час.)	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	234 (28%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	18 (2%)
Техническая подготовка (час.)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34 (4%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	18 (2%)
Итого	70	68	69	69	70	71	69	69	70	69	70	68	832 (100%)

Группы УТ-4,5 (общегодовой объем – 936 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	298 (32%)
Специальная физическая подготовка (час.)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288 (31%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	38 (4%)
Техническая подготовка (час.)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204 (22%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60 (6%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	38 (4%)
Итого	77	78	78	78	78	79	78	78	79	79	77	77	936 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1248 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155 (12%)
Специальная физическая подготовка (час.)	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	53	53	646 (52%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84 (7%)
Техническая подготовка (час.)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192 (15%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84 (7%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13 (1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	74 (6%)
Итого	104	104	104	104	105	104	104	104	104	104	104	103	1248 (100%)

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,
утвержденной директором МБУ ДО СШ «Буревестник»
«16» 04 2023 г.

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1 – 57-62% от годового объема подготовки;	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размякания и смыкания; - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; отжимания от пола, от стены, от скамьи; прыжки с хлопком в ладони над головой; - метание теннисного мяча;
	НП-2, 3 – 52-57% от годового объема подготовки		- акробатические упражнения: перекаты в сторону из положения стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись, кувырок вперед, кувырок назад, полупагаты, стойка на голове и руках, упражнения с короткой и длинной скакалкой, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 18-22% от годового объема подготовки; НП-2,3 – 23-27% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании в ластах, в плавании в классических ластах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости, ловкости, координации, силы, выносливости; - упражнения на растягивание и подвижность в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба; - упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах, плавании в классических ластах: быстрый вдох через нос, длинный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, в меру глубокий вдох через рот, задержка дыхания на 2-5 сек; - упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движение руками при плавании кролем, ногами – дельфином; - прыжки в воду ногами вниз, сплывы в воду из различных положений и с различными движениями рук; - акробатические упражнения стоя на дне бассейна; - дыхательные упражнения: многократные погружения в воду на задержке дыхания; - подныривание, передвижение под водой шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки; - прочее.
<p>Техническая подготовка</p>	<p>НП-1, 2, 3 – 18-23% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Упражнения, направленные на освоение спортивной системы движений (техники стиля плавания):</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения для освоения техники плавания в ластах (в классических ластах), стартов и поворотов; - имитация на гимнастическом мата группировок, кувырков, «вращений»; - плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед; - плавание в ластах, в очках или маске, лицо опущено в воду, ноги кролем, руки вдоль туловища и вытянуты вперед – 3-5 метров; - прочее.

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>НП-1, 2, 3 – 1-2% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Тактическая подготовка деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнения для развития тактического мышления, изучение активной и пассивной тактики; - изучение общих положений тактики избранного вида спорта; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями; - прочее.</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - упражнения на развитие «чувства воды», «чувства времени»; - психологическая подготовка к старту; - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для адаптации к публичке; - обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения; - прочее.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: - история возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр; - физическая культура как важное средство физического развития, укрепления здоровья человека, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</p>
--	--	-----------------------	--

			<ul style="list-style-type: none"> - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; закаливание организма; режим дня и питание обучающихся; - самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - теоретические основы соревновательной деятельности и судейства; правила вида соревнований и права участников соревнований; система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное использование.
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 43-46% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 26-39% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)</p> <p>Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания; - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; отжимания от пола, от стены, от скамьи; прыжки с хлопком в ладони над головой; - метание теннисного мяча; - акробатические упражнения: перекаты в сторону из положения стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; кувырок вперед, кувырок назад, полупагаты, стойка на голове и руках, упражнения с короткой и длинной скакалкой, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание; - прочее.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 28-32% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 26-39 от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании ластах, в плавании в классических ластах, которые на суше:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости, ловкости, координации, силы, выносливости; тазобедренном, коленном суставах, плечевом, голеностопном, - упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах, плавании в классических ластах: быстрый вдох через нос, длинный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, в меру глубокий вдох в воде; - передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки; - лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук; - прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; - акробатические упражнения стоя на дне бассейна; - дыхательные упражнения: многократные погружения в воду на задержке дыхания; - подныривание, передвижение под водой шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки; - прочее.
<p>Техническая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 18-22% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 21-27% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Упражнения, направленные на освоение спортивной системы движений (техники стиля плавания) доведение их до совершенства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей; - плавание в лопатках и с тормозами; - интервальное проплывание отрезков протяженностью 25 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 40-60 секунд; - интервальное проплывание отрезков протяженностью 50 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 60-90 секунд;

<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 3-9% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 6-9% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>- интервальное проплывание отрезков 12,5 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 15-20 секунд; - прочее.</p>
<p>Тактическая подготовка: деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по заданному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнение для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - изучение видов спортивной тактики: алгоритмической (выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану), вероятностной (предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется только определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях), зрительской (экспромтное реагирование спортсмена в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка).</p> <p>Психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка: - упражнения: «мысленная релаксация», «подготовка к старту», «аутогенная тренировка»; - обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к соревнованиям: - формирование установок на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины</p>			

потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;

- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимость цели, субъективной вероятности успеха.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;
- история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК);
- Режим дня и питание обучающихся; расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям;
- физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности;
- теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;
- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям;
- правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	12-25% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания; - бег общинный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа; кроссы от 1000 м до 3000 м; - приседания на двух ногах, на одной ноге; отжимания от пола, от стены, от скамьи; прыжки с хлопком в ладони над головой; - метание теннисного мяча, гранаты, ядра; - акробатические упражнения: перекаты в сторону из положения стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; кувырок вперед, кувырок назад, полушпагаты, стойка на голове и руках, упражнения с короткой и длинной скакалкой, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание; - прочее.
Специальная физическая подготовка	40-53% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании ластах, в плавании в классических ластах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости, ловкости, координации, силы, выносливости; - упражнения на растягивание и подвижность в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба; - упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах, плавании в классических ластах: быстрый вдох через нос, длинный

Техническая подготовка	15-20% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, в меру глубокий вдох в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в воду ногами вниз, сплывы в воду из различных положений и с различными движениями рук; - передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки; - лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук; - прочее. <p>Упражнения, направленные на освоение спортивном системы движений (техники стиля плавания) и доведение их до совершенства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для совершенствования аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости; - плавание в ластах (в классических ластах) со спортивным инвентарем; - интервальное проплывание отрезков протяженностью 25 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 40-60 секунд; - интервальное проплывание отрезков протяженностью 50 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 60-90 секунд; - интервальное проплывание отрезков 12,5 м, скорость проплывания 90-100 %, отдых между отрезками 15-20 секунд; - переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего от 300 до 600 м); - прочее.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-15% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в спандифической соревновательной деятельности, в том числе: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью);</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - использование различных видов спортивной тактики: алгоритмической, вероятностной, эвристической; - прочее.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка:

- совершенствование приемов, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Подготовка к соревнованиям:

- формирование установок на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;
- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

- Олимпийское движение и его влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта; роль и место физической культуры в обществе; состояние современного спорта; социокультурные процессы в современной России;
- понятие травматизма в спорте, его профилактики; Перетренированность, недотренированность; принципы безопасной спортивной подготовки;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: индивидуальный план спортивной подготовки; ведение Дневника обучающегося; классификация и типы соревновательной деятельности;
- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества личности; классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; спортивные результаты —

			<p>специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; система спортивных соревнований; система спортивной тренировки; основные направления спортивной тренировки;</p> <p>- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: основные функции и особенности спортивных соревнований; общая структура спортивных соревнований; судейство спортивных соревнований; спортивные результаты;</p> <p>- восстановительные средства и мероприятия: педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха; психологические средства восстановления (аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика); медико-биологические средства восстановления (питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины); особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	---