

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО СШОР № 4

Ю.Н. Булгакова

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «подводный спорт»**

город Ярославль 2023 год

## Содержание программы:

### I. Общие положения.

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной.
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
7. Календарный план воспитательной работы.
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
9. Планы инструкторской и судейской практики.
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

### III. Систему контроля, содержащую.

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
12. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
15. Учебно-тематический план.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» вида спорта «подводный спорт».

### VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

17. Материально-технические условия реализации Программы.
18. Кадровые условия реализации Программы.
19. Информационно-методические условия реализации Программы.
20. Интернет-ресурсы.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию в ластах, плаванию в классических ластах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 941<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов, реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	12*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2*

\*В соответствии с приказом Министерства спорта № 634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71469).



Директор школы

Булганова Ю.Н.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### 4. Объем Программы

##### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю*	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год*	234	312	624	832	1040	1248



Директор школы

Булганова Ю.Н.



К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых, индивидуальных и смешанных занятий. В основном все занятия проходят в форме групповых занятий или по подгруппам с учётом выбранной дисциплины, плавание в ластах или плавание в классических ластах, гендерных особенностей и скорости проплывания определённого отрезка или дистанции; с этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проходят индивидуальные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки; смешанные (комбинированные) применение разных способов плавания в тренировочных занятиях.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



Спортивные соревнования имеют ряд требований к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «подводный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

**Объем соревновательной деятельности**

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



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12*		10*		4*	2*
1.	Общая физическая подготовка	133-145	162-178	268-287	216-325	125-260	125-187
2.	Специальная физическая подготовка	42-51	72-84	175-199	216-325	416-551	624-686
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-6	12-25	33-67	62-104	75-125
4.	Техническая подготовка	42-51	56-69	112-137	175-225	156-208	187-250
5.	Тактическая подготовка	-	-				
6.	Теоретическая подготовка	-	-	19-56	50-75	62-156	75-187
7.	Психологическая подготовка	-	-				
8.	Инструкторская практика	2-5	3-6	6-12	8-17	10-21	13-25
9.	Судейская практика						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-5	3-6	12-19	33-42	52-83	62-100
11.	Восстановительные мероприятия						
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

\*В соответствии с приказом Министерства спорта № 634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



## 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание здоровой спортивной конкуренции.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- формирование навыков работы в коллективе и с коллективом.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- развитие навыков организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.</li> </ul>	В течение года



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил о питании, активности, отдыхе.</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- участие в мероприятиях различного направления для всестороннего развития.</li> </ul>	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- правомерное поведение спортсменов.</li> </ul>	
5.	<b>Другое направление работы</b>	Организация приятельских встреч и тренировочного процесса со спортсменами разных команд и спортсменами разного уровня для обмена знаниями и навыками.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этапы	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1
Проведение разминки в группах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Знание правил соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение дневника тренировок				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умение составлять комплексы ОРУ							+	+	+	+	+	+
Умение подбирать упражнения для совершенствования техники плавания									+	+	+	+
Судейская практика							+	+	+	+	+	+
Участие в судейских семинарах									+	+	+	+
Получение категории судьи по спорту										+	+	+
Проведение соревнований												+

КОПИЯ  
ВЕРНА

Директор ШКОЛЫ



Булгакова Ю.Н.

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

Этапы	Начальная подготовка			Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1
<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>												
УМО	1 раз в год					2 раза в год						
Этапные медицинские обследования	3-4 раза в год во время и после тренировочной нагрузки для оценки общей и специальной работоспособности (измерение ЧСС, АД, ЭКГ)											
Текущий контроль	В дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма, эффективности применяемых средств.											
<b>Применение восстановительных средств</b>												
Пассивный отдых (сон)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Активный отдых	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Варьирование продолжительности отдыха	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Компенсаторное» плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Рациональное питание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физиотерапевтические средства восстановления				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фармакологические средства восстановления							+	+	+	+	+	+

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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



Директор школы

Еулгакова Ю.Н.



- 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.

#### 11.3. 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»;

- выполнять 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»;

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

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнять план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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



Директор школы

Булганова Ю.Н.

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

12. Оценка результатов освоения Программы на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «подводный спорт» и включают:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3



Директор школы

Булганова Ю.Н.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**КОПИЯ  
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды и спортивные звания)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**КОПИЯ  
ВЕРНА**

Директор школы



Бурлакова Ю.Н.

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

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

#### Программный материал по плаванию в ластах, плаванию в классических ластах.

##### 1. Содержание занятий на этапе начальной подготовки

###### Задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники подводного спорта;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт.

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

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

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

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

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

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

###### Обучение пользования снаряжением:

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

###### Методические указания

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

###### Методические указания

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

- При выполнении упражнения в положении лежа или стоя обязательно контролировать правильное положение тела: переразгиб в тазобедренном суставе, отсутствие прогиба в поясничном отделе, плечи вытянуты вверх и сведены вперед, голова зажата между рук, руки



Директор школы

Булганова Ю.Н.



сведены в локтях, ладони лежат одна на другой. Это положение тела пловца называется «основное положение».

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

Методические указания

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

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

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

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

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

Методические указания:

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

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

Домашнее задание:

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

Сидя на полу, выполнять гребковые движения ногами кролем.

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

Методические указания:

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

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

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

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

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

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

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

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



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



Методические указания

- Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, пальцы ног упираются в подошву ласт.

- С первого занятия нужно учить детей самостоятельно производить подсчет выполненных гребковых движений (подсчет ведется по циклам). В этом случае тренер задает число циклов для выполнения, упражнения начинается под команду.

- В случае выполнения неправильного гребкового движения, тренер дает индивидуальные указания или останавливает выполнение упражнения для корректировки.

- Нельзя допускать грубых ошибок: коленные суставы должны быть выпрямлены, голеностоп оттянут. При гребке дети должны ощущать сопротивление воды.

Упражнение на погружение лица в воду.

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

Методические указания

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

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

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

Методические указания

- Сохранять в воде вертикальное положение тела, не сгибаться в тазобедренном суставе, не сгибать ноги в коленных суставах. Выполнять гребковое движение ногами от бедра, постоянно ощущая сопротивление воды при гребке.

- Стараться подняться как можно выше из воды за счет качественного гребкового движения ногами.

- Не «падать» вперед и не «уходить» назад — выполнение этого требования возможно только при симметричном гребке ногами.

- К выполнению гребковых движений ногами в горизонтальном положении тела (держась руками за бортик) и плаванию с доской можно перейти после того, как тренер убедится, что дети могут удержать себя над водой за счет гребковых движений ногами в ластах.

- В тренировочном процессе имитационное упражнение «стойка» выполняется с удержанием руками за опору и без удержания, с разными вариантами положения рук, в зависимости от уровня подготовки учащихся и от задач тренировки.

- На первых занятиях «стойка» выполняется с удержанием за опору (руки тренера, шест в руках тренера, бортик бассейна, сливная канавка, лестница и т.д.). После формирования устойчивой техники гребкового движения ногами и опоры на воду при гребке, переходят к выполнению «стойки» без удержания руками за опору. *Например:*

- Упражнение «стойка» без удержания за опору. Руки в стороны, лежат на поверхности воды. Выполнять гребковые движения ногами кролем с периодическим погружением под воду и выходом, как можно выше над водой, за счет усиленного гребка ногами.

- «Стойка» без удержания за опору, руки вытянуты вверх в ОП.

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

Методические указания

- С целью повышения плотности занятия и формирования устойчивых навыков



Директор школы

Гулганова Ю.Н.



правильного гребкового движения ногами кролем и дельфином, правильного положения тела пловца, рекомендуется несколько первых занятий начинать со стандартной разминки: гребковые движения ногами кролем и дельфином из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду; «стойка» в воде в разных вариантах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основное положение тела пловца в воде — это положение тела, при котором выполняются следующих требования:

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

#### Методические указания

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

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

- Тренировка пловцов включает разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, при их выполнении необходимо контролировать правильное положение тела, соответствующее требованиям ОП.

Имитационные упражнения для освоения ОП пловца и скольжения

#### на суше:

1. и.п. - стоя на полу, ноги вместе, руки подняты вверх, кисти лежат одна на другой. Под команду тренера максимально вытянуться вверх и выполнить все требования ОП. Упражнение



Директор \_\_\_\_\_

*Зус*

Булгакова Ю.Н.



выполняется 6-8 раз на задержке дыхания на несколько секунд (для детей 7-9 лет — задержка дыхания 15-20 сек.).

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

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

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

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

Методические указания:

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

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

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

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

Методические указания:

- При выполнении скольжения и при плавании всех упражнений, выполняемых от стенки бассейна, обязателен контроль за правильным отталкиванием от стенки бассейна.
- Хороший результат при обучении толчка от стенки, дает использование в воде шеста с обручем на конце и шеста с площадкой для постановки ног при отталкивании от стенки. Дети с интересом стараются поставить ноги на площадку, хорошо оттолкнуться и проскользить в обруч. Обруч хорошо помогает при обучении нырянию.
- Выполнение скольжений в соревновательно-игровой форме «Кто дальше?» дисциплинирует детей и стимулирует улучшение техники.
- Выполнение скольжения рекомендуется на каждом занятии с обязательным контролем за правильностью и своевременной корректировкой ошибок.
- Для стимулирования качественного отталкивания и скольжения, рекомендуется использовать отметку на дне бассейна, до которой дети должны доскользить.
- Скольжение выполняется по поверхности и в нырянии.
- При выполнении скольжения с проныриванием, с первых занятий нужно обучать детей выдувать воду из трубки при выходе из-под воды на поверхность.
- В процессе обучения дети легко выполняют отталкивание и скольжение на груди с последующим переворотом на спину для проплывания дистанции кролем на спине в ластах.
- Наиболее эффективно техника ОП формируется в нырянии, при плавании с доской и на спине с помощью гребковых движений ногами.
- Для ознакомления с выталкивающей силой воды, в методике использовано игровое упражнение «Торпеда» - выполняется без ласт на глубоком месте бассейна. Требуется погрузиться вертикально в воду и оттолкнувшись ото дна, выскочить как можно выше над водой. Игра формирует навыки выполнения хорошего толчка при выполнении поворотов и стартов.
- Важно отметить, что показатель времени скольжения на отрезке 5 метров — один из важных параметров при отборе детей для дальнейшего спортивного совершенствования, поэтому правильное обучение скольжению и отталкиванию от бортика — важная задача.
- Скольжение по поверхности и под водой (в нырянии) на первых занятиях выполняется в ластах, маске и трубке, до тех пор, пока у детей не сформируется устойчивый навык удержания на воде.
- При плавании с доской на груди, при гребковом движении ногами в ластах, на поверхность воды должны выходить только пятки ласт.
- При плавании на спине, при гребковом движении ногами, на поверхность воды должны



выходить концы ласт. Колени не должны разрывать поверхность воды, таз должен быть на уровне поверхности воды.

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

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

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

#### На суше:

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

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

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

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

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

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

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

#### Методические указания

- при выполнении гребковых движений руками, необходимо вытягиваться вверх или вперед (по ходу предполагаемого движения);
- ускорять движение руки к концу гребка;
- при обучении гребку, руки должны коротко встречаться впереди (сверху), не допуская торможения руки у бедра — упражнение «мельница» с хлопком ладонями впереди;
- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

#### На воде:

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

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

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

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

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

6. Игра «Торпеда» для формирования чувства опоры на воду при гребке руками. Выполняется



Директор школы

Булганова Ю.Н.



на глубоком месте бассейна без ласт в маске, дети опускаются в вертикальном положении до дна, отталкиваются ногами ото дна, стараются как можно выше и быстрее выйти на поверхность воды за счет толчка ногами ото дна и гребков руками.

Методические указания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Прыжки в воду ногами вниз из положения стоя.
2. Прыжки в воду ногами вниз помощью маха руками, с «приводнением» как можно дальше от места старта.
3. Прыжки в группировке, например «бомбочка»
4. Прыжки за крупным предметом на дне бассейна.
5. Прыжки через шест в руках тренера.
6. Прыжки в обруч и тд.
7. Сидя на бортике и, уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
8. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
9. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.
10. То же, вытянув руки вверх.



Директор школы

*Биссу*

Булганова Ю.Н.



11. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

12. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

14. Прыжки с проныриванием как можно дальше за отметку на дне.

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

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

### **Техника выполнения поворотов.**

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

*Открытый плоский поворот в кроле на груди.*

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

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

*Имитационные упражнения на суше*

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

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

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

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

*Упражнения на воде:*

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

*Открытый плоский поворот в кроле на спине.*

*Имитационные упражнения на суше:*

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

2. И.п. — стоя боком к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

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

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

*Упражнения на воде:*

Выполнить поворот с отталкивания и скольжения, затем с подплывания.

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



Директор центра

*Григорьев*

Булганова Ю.Н.



## Методические указания по использованию упражнений на воде в тренировке и совершенствовании техники плавания в ластах

Комплекс основных упражнений и их возможные модификации позволяют решать практически все проблемы в постановке соревновательной техники и реализовать основные задачи тренировки спортсменов на воде:

1. выработать более совершенную технику с более эффективным гребком,
2. избавиться от ненужных стереотипов в выполнении соревновательного плавательного движения,
3. внести разнообразие в тренировку и сделать ее интересной и многоплановой,
4. развить «чувство воды», обязательное для освоения эффективного гребка,
5. уменьшить объемы плавания основным способом и при этом сохранить интенсивность тренировки.

Для увеличения эффективности тренировки рекомендуется применение различных ласт:

1. отдельные ласты - биласты,
2. моноласты с уменьшенной площадью гребковой поверхности - «мини» ласты,
3. моноласты с увеличенной площадью и с увеличенной жесткостью гребковой поверхности, так называемые «большие жесткие» ласты.

Некоторые упражнения и восстановительные объемы рекомендуется выполнять без ласт.

### Рекомендации

- На начальных этапах обучения в тренировке нежелательно в больших объемах использовать плавание соревновательным способом, особенно это относится к плаванию дельфином.
- Тренировочные объемы рекомендуется набирать разнообразными упражнениями.
- Для постановки техники лучше использовать укороченные отрезки и серии, на которых спортсмен не устает настолько, чтобы отказаться от качественного выполнения задания.
- Выполняя разные упражнения и задания, спортсмен учится управлять телом и варьировать гребок в соответствии с заданиями. Это дает спортсмену возможность в дальнейшем прогрессировать в технике плавания, корректировать свою технику в соответствии с растущим уровнем силовых, скоростных качеств, гибкости, выносливости и другими возрастными изменениями.

## Основные упражнения на воде, используемые для обучения плаванию в ластах дельфином на этапе начальной подготовки.

### 1. Упражнения, выполняемые в вертикальном положении и в скольжении

#### «Стойка» дельфином

#### Применение

- Упражнение «стойка» можно рекомендовать как одно из первых и лучших упражнений для обучения правильному гребку ластами как кролем, так и дельфином.
- Упражнение вырабатывает чувство опоры на ласты и формирует симметричный гребок ластами вперед-назад, так как удержать корпус в вертикальном положении можно только при выполнении симметричных гребков ногами.
- Упражнение эффективно используется на всех этапах подготовки для устранения ошибок в гребке и ритме гребка, в положении корпуса, рук, головы спортсмена.
- Упражнение очень удобно в исполнении, так как при его выполнении есть возможность постоянного контакта между тренером и спортсменом, ведь лицо спортсмена находится над водой.
- Для выполнения упражнения не требуется много места и можно использовать много вариантов заданий.

#### Выполнение упражнения:

- Спортсмен находится в воде в вертикальном положении,
- Ноги опущены вертикально вниз и максимально выпрямлены в тазобедренном и коленном суставах, носок оттянут.
- Выполняются гребковые движения ногами дельфином.

#### Задание



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



• Оставаясь на месте, удерживать себя как можно выше над водой в вертикальном положении за счет гребка ластами (выполнить «стойку»).

**Упражнение выполняется в разных вариантах положения рук:**

1. Руки опущены вдоль туловища вниз.
2. Руки вытянуты в стороны.
3. Руки вытянуты вверх в основное положение.

**Гребковые движения ногами могут выполняться в двух вариантах:**

1. Выполнять гребок от бедра.
2. Выполнять гребок от колена.

**Для постановки или корректировки гребка, упражнение «стойка» можно выполнять в следующих вариантах:**

1. Для обучения скоростному мощному гребку спортсмен вертикально погружается в глубину и как можно выше «выпрыгивает» из воды за счет мощных гребков ластами.
2. Для обучения асимметричному гребку, или убирая ненужную асимметричность гребка, спортсмен должен продвигаться вперед (назад), выполняя гребки ластами с акцентом на гребок сзади (спереди). При этом лишь немного отклоняясь от вертикали, но, не ложась на воду.

**Возможные ошибки:**

- Не выполняются требования основного положения.
- Не полностью разгибается бедро или колено при выполнении гребка.
- Носок не оттянут, пальцы ног не упираются в подошву ласты.
- Нарушена симметрия гребка, это выражается в отклонении от вертикальной стойки.

**Рекомендуется**

Использовать упражнение «стойка» с самых первых занятий на воде, так как:

1. Упражнение позволяет быстро обучить детей правильному гребку ластами и правильному положению тела на воде.
2. Упражнение дает чувство опоры на ласты и на воду, что является одним из главных навыков, необходимых для успешного обучения плаванию.

**«Скольжение»**

**Применение**

- Используется как основное тестовое упражнение для оценки качества основного положения и природных способностей спортсмена к занятиям плаванием и плаванием в ластах.
- Упражнения в скольжении необходимо включать в тренировку на всех этапах подготовки - от начального обучения до высшего спортивного мастерства.
- На этапе начального обучения скольжение выполняют, практически, на каждом занятии и по времени и значимости оно занимает значительную часть тренировки.
- На учебно-тренировочном этапе и в дальнейшем обучении «скольжение» обязательно в начале сезона спортивной подготовки и в меньшем объеме - в остальные периоды тренировок.
- С помощью упражнения «скольжение» отрабатывается сильный и правильный старт и отталкивание от стенки бассейна при выполнении поворота на дистанции.

**Выполнение упражнения:**

- Спортсмен скользит, максимально вытянувшись в максимально обтекаемом положении по поверхности воды или под водой в основном положении без выполнения гребковых движений ногами и руками
- Скольжение выполняется после прыжка со стартовой тумбочки или из воды, оттолкнувшись двумя ногами от бортика бассейна.
- Скольжение выполняется в положении на груди (на боку) в основном положении по поверхности воды либо под поверхностью воды.
- Для детей на начальном этапе обучения обычно на отрезке 5 метров, для более подготовленных спортсменов – на отрезках 7-10 метров.
- Упражнение выполняется чаще всего без ласт.



**Задание**

Скользить заданный отрезок как можно быстрее.

**Возможные ошибки:**

- Недостаточно правильное выполнение требований к основному положению.
- Несвоевременное принятие основного положения при входе в воду.
- Неверный угол входа в воду.
- Резкое изменение направления движения в воде при выходе на поверхность.
- Слабый толчок ногами от бортика бассейна или от стартовой тумбочки при выполнении скольжения со старта.

**2. Основные упражнения, выполняемые в нырянии в длину**

Упражнения, выполняемые в нырянии, играют главную роль для постановки техники плавания дельфином, причем, не только в нырянии, но и в плавании по поверхности воды.

Техника ныряния дельфином отличается от техники плавания по поверхности более симметричными движениями ласт вверх и вниз.

Движение в нырянии более гармоничное и более легкое в обучении, поэтому нырковые упражнения рекомендуется широко применять для становления техники у начинающих спортсменов и в начале сезона у квалифицированных спортсменов.

Если начинать обучение плаванию в ластах с упражнений, выполняемых на поверхности воды, то неправильный гребок с поверхности в последствии переносится в ныряние и в плавание с аквалангом и с трудом поддается исправлению.

Постановка техники через ныряние в дальнейшем позволяет сделать более эффективной технику плавания по поверхности.

**Ныряние****Применение**

- Используется для совершенствования эффективности гребка.
- Как основное тестовое упражнение для оценки эффективности (качества) гребка.
- Используется на всех этапах подготовки как одно из основных упражнений.

**Выполнение**

- Упражнение выполняется основным способом плавания под поверхностью воды.
- Упражнение выполняется в ластах и без ласт.
- Ныряние выполняется со старта или толчком от стенки бассейна одновременно двумя ногами на уровне воды (или чуть ниже).
- Упражнение выполняется на отрезках 15, 25 метров. Длина отрезка может увеличиваться в зависимости от уровня подготовки спортсмена, задач тренировки и количества проплываемых отрезков.

**Возможные варианты задания**

- Нырнуть как можно быстрее заданный отрезок за заданное число гребков.
- Нырнуть как можно дальше за заданное количество гребков (плавание «на шаг»).
- Нырнуть как можно быстрее заданный отрезок за максимально возможное число гребков (плавание «на темп»).
- Нырнуть с максимальной амплитудой движения ласт.
- Нырнуть с минимальной амплитудой движения корпуса.
- Удержать необходимую глубину и направление движения.

**Возможные ошибки**

- Недостаточно правильное выполнение требований к основному положению.
- Отсутствие разницы между нырянием с большой амплитудой и с минимальной амплитудой гребка.
- Отсутствие разницы между плаванием «на темп» и «на шаг».



- Резкое изменение направления движения при входе в воду и при выходе из ныряния на поверхность воды.

### 3. Основные упражнения на воде, выполняемые на спине

#### Плавание на спине кролем, дельфином, руки в основном положении

##### Применение

- Для постановки и корректировки положения корпуса и гребка ногами.
- Для набора объема плавания не основным способом плавания.
- Включение упражнения в тренировку позволяет спортсмену отдохнуть от дыхания через трубу.
- Плавание на спине облегчает контроль со стороны тренера за положением корпуса спортсмена и выполнением гребка.

##### Выполнение

- Спортсмен плывет на спине дельфином или кролем в основном положении.
- При плавании дельфином упражнение может выполняться в вариантах:
  1. амплитудный гребок всем корпусом,
  2. укороченный гребок от груди,
  3. гребок от колена.

##### Задание:

- выполнять требования основного положения, т.е. хорошо вытягиваться;
- высоко держать таз: при плавании кролем – таз находится на уровне поверхности воды; при гребке ластами дельфином таз должен выводиться на уровень поверхности воды;
- колени при гребке не должны выходить из воды;
- ласты должны заканчивать гребок вверх как можно ближе к поверхности воды;
- гребок вниз делается оттянутой стопой с упором пальцев ног в подошву ласты.

##### Ошибки

- Нет фазы полного разгиба бедра.
- Спина не выпрямлена в пояснице и поэтому живот находится над водой выше таза.
- Колени при гребке вверх сгибаются и появляются над водой.
- Ласты не доходят до поверхности воды.
- При гребке вниз ласты проваливаются в воду пяткой вниз.

### 4. Основные упражнения на воде, выполняемые на груди

#### Кроль в ластах на груди, руки в основном положении (ноги – кроль)

##### Применение

- Упражнение применяется для пловцов кролем и для пловцов дельфином.
- Дает хорошую возможность тренировать правильное положение корпуса.
- Дает навыки удержания ласт при гребке у поверхности воды.

##### Выполнение

- Спортсмен движется по поверхности воды в основном положении. Руки сведены в локтях, как можно ближе. Кисти рук лежат одна на другой. Плечи вытянуты вперед и вниз. Руки зажимают голову чуть выше ушей, не оставляя промежутков между руками и головой. Голова прижата к рукам и плечам.

- Грудь и живот находятся в одной плоскости, спина в поясничном отделе максимально выпрямлена, таз опущен вниз в одну плоскость с животом и грудью или ниже.

- Ноги максимально выпрямлены в коленном суставе, стопа максимально оттянута.
- Ноги совершают движения кролем.

##### Задание

- При выполнении гребка вверх, ласты и стопа не должны «вылетать» на поверхность воды.
- Плечи и грудь лежат как можно выше, таз опущен вниз.
- Спортсмен должен максимально вытянуться и принять обтекаемое глиссирующее положение.

ние.



Директор школы

*Э.С.У.*

Булгарова Ю.Н.

### Ошибки

- Неправильное положение корпуса.
- Ласты и стопа вылетают из воды. Ласты могут вылетать из воды по нескольким причинам:
  1. расслаблена стопа или плохая гибкость голеностопного сустава,
  2. неправильное положение корпуса,
  3. неправильная динамика гребка.

### «Солдатик»

#### Применение

- На начальном этапе обучения «солдатик» используется как облегченное и наиболее эффективное упражнение для правильной постановки движения корпуса и ног при плавании дельфином.
- На следующих этапах подготовки широко используется для коррекции техники плавания дельфином и для увеличения мощности гребка.

#### Основной вариант выполнения упражнения

- Спортсмен плавает дельфином.
- Руки опущены вдоль туловища. Плечи подняты вперед к голове и опущены вниз к груди. Лицо спортсмена обращено вниз.
- Упражнение может выполняться с разной амплитудой гребка.

#### Вариант выполнения, приближенный к основному способу плавания

- Спортсмен плавает дельфином.
- Одна рука опущена вдоль корпуса, другая рука вытянута вперед в основное положение.

#### Задание

- Спортсмен должен стараться поднять спину над поверхностью воды на каждом гребке ласты вверх.
- При выполнении гребка вверх не выпускать ласту на поверхность воды.

#### Ошибки

Основная ошибка - плавание с акцентированным гребком вниз с излишним «заныриванием» корпуса и ослаблением гребка вверх.

#### Рекомендация

Упражнение «солдатик» не рекомендуется выполнять при плавании под водой (в нырянии) в неглубоком бассейне. Последствием ныряния дельфином без вытянутых вперед рук, может быть удар лицом об дно или ступеньку бортика бассейна.

### Особенности техники старта и поворота в плавании в ластах

Старт в плавании в ластах выполняется со стартовой тумбочки из классического стартового положения по команде стартера, по требованиям, аналогичным в классическом плавании.

Спортсмен по команде стартера «на старт» принимает неподвижное стартовое положение и, по сигналу sireны или выстрела, прыгает в воду. Спортсмен в полете до входа в воду должен хорошо вытянуться и принять основное положение.

**Стартовое положение** может быть различным, но в последнее время более распространен старт «захватом» переднего края тумбочки. При таком положении спортсмен более устойчиво стоит на тумбочке и благодаря захвату, может быстрее вывести себя из равновесия для дальнейшего отталкивания от тумбочки.

**При выполнении старта важен правильный вход в воду.** В отличие от классического плавания, старт подводника более низкий и с более крутым входом в воду. Кроме сильного отталкивания, дающего спортсмену начальную скорость, так же важно до входа в воду принять обтекаемое положение тела и рук. Траектория входа в воду и выхода из воды на поверхность должна быть максимально плавная.

#### Ошибки при выполнении старта

- недостаточно низкое стартовое положение спортсмена и, как следствие, плохая группировка в стартовом положении и медленное выполнение старта,



Директор школы

*Директор*

Булганова Ю.Н.



- при старте захватом, излишне смещен центр тяжести назад от центра опоры, и, как следствие, потеря времени на выход из равновесия при стартовом сигнале,
- слишком крутой или слишком плоский вход в воду, в результате возникает большое сопротивление воды и потеря скорости, при крутом входе – также потеря скорости и удлинение траектории движения спортсмена,
- при входе в воду делается «захлест» ласт назад - вверх, либо наоборот, плоское «приводнение» моноласта — это гасит стартовую скорость при входе в воду,
- несвоевременное принятие основного положения и, как следствие, потеря стартовой скорости.

Важно выработать навык умения «подхватить» стартовую скорость правильно и вовремя начальными гребками. Есть два вида отклонения от нужного момента начала гребковых движений ласты: спортсмен уже в воздухе начинает делать гребок и тогда возникает «захлест» ласты в ту или иную сторону, либо спортсмен какое-то время скользит, не включая своевременно гребковые движения.

#### **Контроль за качеством выполнения старта**

• Эффективным средством контроля и отработки качества старта является измерение времени скольжения начального отрезка 7 метров для начинающих спортсменов и 10 для квалифицированных спортсменов.

• Для спортсменов высокой квалификации время скольжения со старта отрезка 10 метров должно быть в пределах 2,5–3,0 сек. - для мужчин и 3,5–4,0 - для женщин.

#### **Повороты**

• При плавании в моноласте основным и практически единственным возможным является классический поворот «кувырок» («сальто»).

• Боковой поворот обычно не применяется и чаще всего выпадает из системы обучения.

• На начальном этапе подготовки руки спортсмена принимают активное участие в выполнении поворота за счет гребковых движений. В дальнейшем обучении выполняется более скоростной поворот в максимальной группировке без участия рук в его выполнении.

• Отталкиваясь от стенки бассейна при выполнении поворота, спортсмен должен принять максимально обтекаемое положение корпуса (основное положение) и сильно оттолкнуться перпендикулярно стенке.

• Рекомендуется выполнять поворот с разворотом на бок правым плечом вниз. В этом случае спортсмен видит во время тренировки плывущего за ним по дорожке спортсмена и может избежать столкновения.

• После отталкивания от стенки спортсмен разворачивается на грудь в процессе отныривания.

#### **Ошибки при выполнении поворота**

• преждевременное опускание рук перед поворотом и доплывание до поворота в положении «солдатик» с потерей скорости,

• недостаточная группировка при выполнении поворота, когда отсутствует активная фаза сгибания – разгибания корпуса, в этом случае спортсмен, согнувшись на 90 градусов, ожидает поворота, доплывая за счет имеющейся скорости,

• излишние гребковые движения руками при выполнении поворота,

• отталкивание недостаточно активное

• не обтекаемое положение корпуса

• отталкивание от стенки выполняется не перпендикулярно к стенке.

#### **Контроль за качеством выполнения поворота**

• Качество поворота оценивается с помощью замера времени прохождения поворотного отрезка. Обычно это отрезок 2,5 метра до поворота и 2,5 метра после поворота. Замерять можно весь отрезок 5 метров или отдельно прохождение отрезка на поворот и после поворота.

• Оптимально проводить замер по пересечению створа головой при подходе к повороту и по пересечению створа стопами при выходе от поворота.

• Для спортсменов высокой квалификации время прохождения поворотного отрезка 5 метров должно быть в пределах 1,8-2,2 сек. – для мужчин и 2,2-2,6 сек. для женщин.



Директор школы

*Э.И.И.*

Булгакова Ю.Н.



## 2. Содержание занятий на тренировочном этапе

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

### Задачи:

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

### Физическая подготовка юного пловца на суше.

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

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

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

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

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

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

### Специальная физическая подготовка на суше.

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

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

### Организационно-методические рекомендации

#### Задачи этапа:

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

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

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;



- для развития силовых способностей применяются упражнения с малым и средним отягощением с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Основные упражнения на воде, используемые для обучения и совершенствованию плаванию в ластах дельфином на тренировочном этапе.**

### **1. Ныряние с плавательной доской**

#### **Применение**

- Используется для отработки мощности **гребка вниз**.
- Эффективно используется в подготовке квалифицированных спортсменов как специальное силовое упражнение.
- На начальном этапе подготовки практически не используется.

#### **Выполнение**

- Упражнение выполняется основным способом дельфин.
- Спортсмен удерживает доску в руках, проныривая серию отрезков по 25 - 50 метров.

#### **Задание**

- Удерживать доску в горизонтальном положении.
- Гребок может быть любым: как с большой, так и с маленькой амплитудой. Главное, что спортсмен автоматически вынужден делать более сильный гребок вниз, чем вверх. Его заставляет это делать подъемная сила доски.

#### **Ошибки**



Директор школы

Булгарова Ю.Н.



Основная ошибка заключается в том, что спортсмен задает доске отрицательный угол атаки, т.е. передняя часть доски опущена ниже задней части. Такое неправильное положение доски компенсирует ее плавучесть, отчего исчезает эффект использования спортивного снаряда (доски) в упражнении.

## 2. ныряние на спине, на боку

Ныряние на боку и на спине дает спортсмену возможность получить иные ощущения, чем при нырянии на груди. Для тренера – это возможность видеть спортсмена в разных ракурсах и положениях, выделить незаметные при нырянии на груди ошибки и дать указания по их исправлению.

### Применение

- Использование упражнений на спине и на боку позволяет исправить неверный навык асимметричного гребка.

- Используется для визуального контроля со стороны тренера за движениями спортсмена.

- Используется на всех этапах подготовки.

### Выполнение

- Выполняется основным способом на спине или на боку.

- Варианты выполнения гребковых движений:

1. гребок с большой амплитудой всем корпусом,
2. укороченный гребок от груди,
3. гребок от колена,
4. гребок от бедра.

### Задание

Сохранять правильное положение корпуса, симметричность гребка, глубину и направление.

### Возможные ошибки

- Слишком большая амплитуда гребка или слишком мелкий гребок.
- Другие видимые ошибки в технике гребка и основного положения.

## 3. «Собачка»

### Применение

- Используется для постановки техники плавания на поверхности воды с целью увеличения эффективности гребка вверх и выработки навыка высокого положения корпуса на воде.

- Используется на всех этапах подготовки, но осторожно дозировать это упражнение способом дельфин в связи с возможной перегрузкой поясничного отдела позвоночника.

### Выполнение

- Спортсмен плавает дельфином или кролем без дыхательной трубки. Руки вытянуты вперед. Голова поднята над водой и над руками. Лицо направлено вперед.

- Задание

- Удерживать голову и корпус на поверхности воды за счет усилий при гребке вверх. Спину держать прямой без прогиба в пояснице.

- Лицо удерживать над поверхностью воды.

### Облегченный вариант выполнения

Упражнение можно выполнять в облегченном варианте с использованием дыхательной трубки. Лицо также направлено вперед и находится над водой.

### Ошибки

Упражнение выполняется неверно, если спортсмен поднимает корпус и голову вверх за счет изгиба в пояснице, а не за счет гребка ластами вверх.

## 4. «Кроль-дельфин» в полной координации

### Применение

- На начальных этапах обучения является хорошим упражнением для совершенствования координации спортсмена.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



- На всех этапах подготовки используется для постановки и совершенствования активного включения работы корпуса в гребковое движение.

- В марафонском плавании используется спортсменами на дистанции для расслабления плечевого пояса.

#### **Выполнение**

- Спортсмен плывет, совершая гребковые движения ногами и корпусом дельфином. Руки совершают попеременный гребок кролем.

- Гребок рукой должен включиться в гребковое движение корпуса следующим образом: рука поднимается вверх одновременно с подъемом корпуса вверх, тем самым ему помогая. Затем рука ложится на воду к другой руке (за исключением одноударного кроля) в основное положение с одновременным гребком ногами вниз.

#### **Варианты выполнения**

Варианты выполнения строятся на различных сочетаниях числа гребков ногами на один гребок рукой. Например, на каждый гребок ногами делается гребок одной рукой – одноударный дельфин-кроль. Если на два гребка ногами делается один гребок рукой – двух ударный дельфин-кроль и т.д.

#### **Задание**

Включить движение рук и корпуса в усиление гребка.

#### **Ошибки**

При выполнении упражнения пронос руки через верх не совпадает с гребком ног, и поэтому гребок не улучшается, а ухудшается.

### **5. Плавание дельфином «на сумму»**

#### **Применение**

- Используется как высокоэффективное упражнение на развитие силы и качества гребка.
- На этапе спортивного отбора является хорошим тестовым показателем уровня способностей спортсмена к плаванию в ластах дельфином.

- На всех уровнях подготовки является хорошим регулярным тестом силовой и технической подготовки спортсмена.

#### **Выполнение упражнения**

- Спортсмен плывет (или ныряет) основным способом заданные отрезки за минимальное или заданное количество гребков, сохраняя максимальную или заданную скорость.

- Используются отрезки 15, 25 или 50 метров.

- Скорость проплывания отрезков, чаще всего, задается близкой к соревновательной скорости.

- Тренер по секундомеру определяет время прохождения заданного отрезка и одновременно подсчитывает число полных гребков, сделанных спортсменом на этом отрезке.

*Сумма количества гребков и скорости в секундах дает численный безразмерный показатель спортивной пригодности и уровня технической подготовки спортсмена.*

*Этот показатель характеризует силу, качество гребка, обтекаемость и врожденное «чувства воды» спортсмена.*

*Чем меньше сумма секунд и числа гребков, тем лучше считается показатель.*

*Оптимальной пропорцией является равенство числа гребков и секунд, либо превышение числа гребков над числом секунд на 2-3 единицы. Иначе говоря, темп плавания должен быть выше, чем 1 гребок в 1 секунду.*

#### **Варианты выполнения**

- Достичь максимальной скорости за минимальное количество гребков на заданных отрезках.
- Уменьшать число гребков при выдерживании заданной скорости на заданных отрезках.
- За минимальное количество гребков проплыть заданные отрезки без учета скорости.
- Достичь максимальной скорости, выдерживая заданное количество гребков на заданных отрезках.

#### **Ошибки**



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

- Спортсмен в нарушение эффективности гребка и с потерей скорости начинает удлинять гребок с переходом в скольжение.
- Спортсмен не может изменять темп плавания, т. е. не может проплывать отрезки на заданной скорости с разным количеством гребков.

### 3. Спортивная специализация на занятиях тренировочных групп свыше двух лет

#### Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- Выбор будущей специализации в плавании в ластах;
- Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении;
- Выполнение юношами и девушками 1 спортивного разряда. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации.

#### Организационно-методические рекомендации

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

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

#### Основные упражнения на воде, используемые для совершенствования плавания в ластах дельфином на тренировочном этапе свыше двух лет.

##### 1. «Глиссер»

###### Применение

- Используется для формирования навыка высокого положения корпуса и отработки гребка вверх на высокой скорости.

###### Выполнение

- Упражнение выполняется в основном положении дельфином или кролем на высокой скорости на коротких отрезках.

###### Задание

- Удерживать корпус в более высоком положении относительно поверхности воды, чем при основном плавании. Стараться оставить спину непокрытой водой.

###### Ошибки

- Спортсмен, стараясь удержать корпус слишком высоко, закрепощается и ухудшает гребок в целом.

##### 2. Плавание с дополнительным сопротивлением.

###### Применение

Используется для отработки увеличенного темпа гребков.

###### Выполнение

- Упражнение выполняется на коротких отрезках.
- В качестве дополнительного сопротивления может служить:
  1. плавательная доска в руках спортсмена, поставленная поперек его движения,
  2. другие специальные сопротивления, в руках спортсмена, или закрепленные на поясе.

###### Задание

Спортсмен пытается развить максимальный темп гребка.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



#### 4. Содержание занятий на этапе совершенствование спортивного мастерства

##### Задачи:

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

Этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей групп совершенствование спортивного мастерства.

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

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

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

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка спортсменов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

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

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

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

**Основные упражнения на воде, используемые для совершенствования плавания в ластах дельфином на тренировочном этапе.**



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



## Основные упражнения на воде, выполняемые с увеличенным сопротивлением

### 1. «Глиссер» с плавательной доской или лопатками.

#### Применение

Используется для формирования навыка высокого положения корпуса и отработки гребка вверх и вниз.

#### Выполнение

- Упражнение выполняется в основном положении дельфином или кролем с плавательной доской или лопатками в руках.
- Руки удерживают доску с боков или лежат на доске.
- Упражнение выполняется чаще всего на коротких отрезках в высоком темпе.
- Ноги находятся в более низком положении относительно поверхности воды, чем при обычном плавании, что дает возможность сделать более равномерный и мощный гребок вверх и вниз.

#### Задание

- Удерживать корпус в более высоком положении относительно поверхности воды, чем при обычном плавании основным способом.
- Спортсмен должен стараться оставить спину непокрытой водой и, опираясь на доску, одновременно делать мощный гребок.

#### Ошибки

- Стараясь держать корпус высоко, спортсмен закрепощается и ухудшает гребок в целом.
- Слишком закрепощенный корпус приводит к укороченному гребку.

#### Рекомендация

Упражнение относится к сложным в исполнении, потому что, опираясь на доску, сложно выполнить волнообразное гребковое движение без хорошей силовой подготовки. Поэтому для постановки техники у начинающих спортсменов это упражнение применяется с осторожностью.

### 2. Плавание с грузами на руках или в руках

#### Применение

- Используется для увеличения мощности и силы гребка вверх.
- Используется в работе со спортсменами, имеющими достаточную спортивную подготовку.
- Вес груза зависит от уровня подготовки спортсмена

#### Выполнение

- Спортсмен плывет основным способом с грузом на руках или в руках.
- Упражнение выполняется на любых отрезках - как в сериях, так и на отдельных дистанциях.

#### Задание

- Плыть по поверхности, сохраняя требования основного положения и качественный гребок.

#### Рекомендация

Применяется с осторожностью, так как может вызвать перенапряжение мышц спины

### 5. Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства

#### Задачи:

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

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



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

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

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

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

#### 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120-180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта,	≈ 13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде

КОПИЯ  
ВЕРНА

Директор школы

*Э.И.С.*

Буклет № 11

	гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.



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

КОПИЯ  
ВЕРНА

Директор школы

*Лиса*

Булгакова Ю.Н.

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



	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

КОПИЯ  
ВЕРНА

Директор школы

*Ю.Н.*

Булганова Ю.Н.



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

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» вида спорта «подводный спорт» относятся реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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



Директор школы

Булагцева Ю.Н.

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

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

В спортивной школе утверждены условия зачисления и перевода, занимающихся на этапы спортивной подготовки. Возраст спортсменов по этапам спортивной подготовки, критерии выполнения спортивных разрядов, нормативов по ОФП и СФП по виду спорта «подводный спорт» (плавание в ластах, плавание в классических ластах) согласно таблице:

Этап спортивной подготовки	Юноши, девушки (лет)	Условия перевода	
		Выполнение разряда, звания	Контрольно-переводные нормативы
НП 1 года*	7-10 лет	-	Массовый просмотр и тестирование
НП 2 года	9-10 лет	3 юн. разряд	Выполнение норматива ОФП и СФП
НП 3 года	10-11 лет	2 юн. разряд	
ТГ 1 года*	11-12 лет	1 юн. разряд	
ТГ 2 года	12-13 лет	3 разряд	
ТГ 3 года	13-15 лет	2 разряд	
ТГ 4 года	14-17 лет	1 разряд	
ТГ 5 года	15-18 лет	Подтвердить 1 разряд	
ССМ 1 года*	16-19 лет	КМС	
ССМ свыше 1 года *	Подтвердить КМС		
ВСМ *	Выполнение норматива на присвоение звания «мастер спорта России»		

\*по решению тренерского совета спортсмены, прошедшие этап спортивной подготовки свыше одного года могут быть зачислены на тренировочный этап первого года.

- **Этап начальной подготовки 1 года** – зачисление с 7 лет.
- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года** – зачисление с 9 лет.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года** – зачисление с 12 лет.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года** – подтверждение разряда КМС по виду спорта подводный спорт (плавание в ластах, плавание в классических ластах) за спортивный сезон. Спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, возрастом не ограничиваются (при условии подтверждения разряда за спортивный сезон).
- **Этап высшего спортивного мастерства** – зачисление с 13 лет, спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, возрастом не ограничиваются.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с



Директор школы

Булганова Ю.Н.



гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
11.	Секундомер электронный	штук	8
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Термометр для воды	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
14.	Доска для плавания	штук	15

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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



Директор школы

Булганова Ю.Н.



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

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 941"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71469)
2. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. / Советский спорт, 2006 г.
3. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 г.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пособие. - М.: Просвещение, 1978
5. Берестецкая, Н.Ю. Методика технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Киев,
6. Биневский, Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1993
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985
8. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974
9. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
10. Вайцеховский, С.М. Подготовка сильнейших пловцов мира / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1972
11. Ваньков, А.А. Учитесь плавать кролем на спине. М.: Физкультура и спорт, 1970
12. Вильке Курт. Плавание для начинающих: Пер. с нем. М.: Знание, 1991. - № 4
13. Гольцев, В.Н. Методика начального обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна / В.Н.Гольцев, Л.В.Трубицына // Плавание: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- №1
14. Ерофеев, Л.М. Учитесь плавать. Изд. 2-е. - Л., 1978
15. Зверник, В.И. Подготовка дельфинов: метод. рекомендации / В.И. Зверник. – Минск, 1988
16. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986
17. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб. – Метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: АФСИС РБ, 1993
18. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание. М: Физкультура и спорт, 1982
19. Крыжов В.А. Сборник Спортсмен-подводник. М: Патриот, 1991



20. Кубышкин, В.И. Учите школьников плавать: кн. для учителя / В.И. Кубышкин. – М.: Просвещение, 1988
21. Литвинов, А.А., Ивченко, Е.В., Федчин, В.М. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек. - С-Пб.: Фолиант, 1995
22. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Польша, 1989
23. Мароти, Э.Ю. Применение специальных методов и технических средств при массовом обучении и совершенствовании в спортивном плавании //Теория и практика физической культуры. -1982. -№ 6
24. Оноприенко, Б.И. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1969
25. Педролетти, М. Основы плавания: обучение и путь к совершенству / М. Педролетти. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
26. Петрухин, А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / А.С. Петрухин, Н.И. Обренмова. – М.: Академия, 2000
27. Плавание / под ред. Платонова В.Н. – Киев: 2000
28. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990
29. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000
30. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под редакцией Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981
31. Шумков, А.Д. Азбука плавания в ластах. Часть 1.- Москва, 2008

#### 20. Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт федерации подводного спорта России [Электронный ресурс] URL: <http://www.ruf.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт конфедерации подводной деятельности России [Электронный ресурс] URL: <http://www.diver.ru/>
4. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=381958>
5. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=335076>
6. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205270031>
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_120571/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120571/)
8. приказ 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)»



Директор школы

*Бис*

Султанова Ю.Н.



<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040>

9. Формы медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?rangeSize=20>

10. Приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202203010017>



Директор школы

Булаева Ю.Н.