

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО  
с учетом мнения  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС  
«Невская волна»  
протокол № 1 от 20.03.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС  
«Невская волна» Ю.Г. Феленко  
Приказ № 24 от 20.03.2024



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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 941

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна

Винокуров Филипп Викторович



Санкт-Петербург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|   |    |
|---|----|
| I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ   | 5  |
| II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  | 7  |
| 2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки  | 7  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 9  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.  | 9  |
| 2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)  | 9  |
| 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия   | 10 |
| 2.3.3. Спортивные соревнования  | 11 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план   | 20 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы   | 23 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 24 |
| 2.7.Планы инструкторской и судейской практики   | 31 |
| 2.8. Планы медицинский, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 32 |
| III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ  | 35 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы   | 35 |
| 3.2.Оценка результатов освоения Программы   | 36 |
| IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  | 37 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки   | 37 |
| 4.2.Учебно-тематический материал Программы  | 54 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ   | 55 |
| VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ   | 56 |
| 6.1.Материально-технические условия реализации Программы  | 56 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы  | 56 |
| 6.3.Информационно-методические условия реализации Программы   | 58 |
| <b>Приложение 1</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт» | 60 |
| <b>Приложение 2</b> Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»            | 68 |
| <b>Приложение 3</b> Годовой учебно-тренировочный план   | 75 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Приложение 4</b> Календарный план воспитательной работы   | 76 |
| <b>Приложение 5</b> План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                 | 81 |
| <b>Приложение 6</b> План инструкторской и судейской практики   | 82 |
| <b>Приложение 7</b> Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств       | 84 |
| <b>Приложение 8</b> Учебно-тематический план   | 86 |
| <b>Приложение 9</b> Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки | 96 |
| <b>Приложение 10</b> Перечень спортивной экипировки  | 99 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по подводному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 941 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) в развиваемых учреждением дисциплин.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- БАД- биологически активная добавка;
- ТИ- терапевтическое использование.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71469 от 13 декабря 2022 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 147 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2023 № 979 «О правилах вида спорта подводный спорт»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке отдельных дисциплин по подводному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

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 на этапах: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» в отдельных дисциплинах, представлены в таблице 1. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Учреждение комплектуется группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной классификации спортивного разряда кандидат в мастера спорта для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и не ниже звания мастера спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в дисциплинах вида спорта «подводный спорт»

| Этапы спортивной подготовки   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |  |  |                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства   | не ограничивается                                  | 12   | 4-7                     |
| Этап высшего спортивного мастерства   | не ограничивается                                  | 13   | 2-6                     |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «открытая вода», «дайвинг», «ныряние»                 |  |  |                         |
| Этап совершенствования  | не ограничивается                                  | 15   | 4-7                     |

|  |                   |    |     |
|--|-------------------|----|-----|
| спортивного мастерства   |                   |    |     |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 16 | 2-6 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание» |                   |    |     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | не ограничивается | 14 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 15 | 2-6 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «апноэ»              |                   |    |     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | не ограничивается | 21 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается | 21 | 2-6 |

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет для прохождения спортивной подготовки в дисциплине «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»; не моложе 14 лет в дисциплине «подводное плавание»; не моложе 15 лет в дисциплинах «открытая вода», «дайвинг», «ныряние»; не моложе 21 года в дисциплине «апноэ». Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 1, 8 настоящей Программы. Обязательным условием для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства является наличие у обучающегося разряда Кандидата в мастера спорта по виду спорта «подводный спорт».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет для прохождения спортивной подготовки в дисциплине «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»; не моложе 15 лет в дисциплине «подводное плавание»; не моложе 16 лет в дисциплинах «открытая вода», «дайвинг», «ныряние»; не моложе 21 года в дисциплине «апноэ». Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 2, 8 настоящей Программы. Обязательным условием для перевода на этап высшего спортивного мастерства является наличие у обучающегося звания мастера спорта по виду спорта «подводный спорт».



На этапе высшего спортивного мастерства возраст обучающихся не ограничивается, если результаты и динамика выступления в соревнованиях соответствуют требованиям этого этапа.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по этапам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

| Этапный норматив             | Этапы спортивной подготовки                   |                                     |
|------------------------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю    | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

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

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «подводный спорт» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:

### **2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)**

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» в части касающихся возраста, количества и уровнем подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно- тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

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

- 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. Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Также включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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 Учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовленности обучающихся, с целью проведения просмотровых мероприятий, а также восстановительных мероприятий после соревновательной деятельности. Максимальная продолжительность и периодичность проведения учебно-тренировочных мероприятий представлена в таблице 3. В рамках выделенной субсидии на выполнение государственного задания Учреждение планирует на учебно-тренировочный год перечень мероприятий, количество участвующих в мероприятиях обучающихся, сроки и место проведения учебно-тренировочных мероприятий и утверждает данный перечень в календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, который согласовывается с Комитетом по физической культуре и спорту.

Таблица 3- Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| №<br>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 совершенствования спортивного мастерства   | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |                                     |
| 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              | 18  | 21                                  |
| 1.3   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 18  | 18                                  |
| 1.4   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  | 14                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |                                     |
| 2.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 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   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | До 60 суток   |                                     |

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения,

формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 979 от 12.12.2023 «Об утверждении правил вида спорта «подводный спорт», определены спортивные дисциплины в подводном спорте, программы и требования к их выполнению. Соревнования по подводному спорту проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, представленных в таблице 4. Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта, правилами, процедурами и регламентами Международной конфедерации подводной деятельности (далее – CМАС).

**Таблица 4- Номер вида спорта – подводный спорт и спортивных дисциплин по подводному спорту во всероссийском реестре видов спорта**

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины                            | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------|-----------------------|---|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|   |                          |                       |   |                                 |     |   |   |   |   |   |
| 1 | Подводный спорт          | 1460008511<br>Я       | ориентирование - упражнение «зоны»                            | 146                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | ориентирование - упражнение «звезда»                          | 146                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | ориентирование - упражнение «карта»                           | 146                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|   |                          |                       | ориентирование - упражнение «ориентиры»                       | 146                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | ориентирование - групповое упражнение                         | 146                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | ориентирование - групповое упражнение «карта»                 | 146                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|   |                          |                       | ориентирование – параллель                                    | 146                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | ориентирование – групповое упражнение «карта»- пара смешанная | 146                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|   |                          |                       | плавание в классических ластах - 50 м                         | 146                             | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | плавание в классических ластах - 100 м                        | 146                             | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|   |                          |                       | плавание в классических ластах - 200 м                        | 146                             | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|  |  |  |   |     |     |   |   |   |   |   |
|--|--|--|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
|  |  |  | плавание в классических ластах - 400 м  | 146 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 50 м  | 146 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 100 м   | 146 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 200 м   | 146 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 400 м   | 146 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 800 м   | 146 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - 1500 м  | 146 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | подводное плавание - 100 м  | 146 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | подводное плавание - 400 м  | 146 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | ныряние в ластах в длину - 50 м   | 146 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Плавание в классических ластах-эстафета (4*100 м)-смешанная                                     | 146 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - эстафета (4 чел. х 50 м)-смешанная  | 146 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - эстафета (4 чел. х 100 м)   | 146 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | плавание в ластах - эстафета (4 чел. х 200 м)   | 146 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода- плавание в ластах – 1 км   | 146 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода- плавание в ластах – 5 км   | 146 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода – плавание в классических ластах – 1 км   | 146 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода – плавание в классических ластах – 3 км   | 146 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода – плавание в классических ластах – эстафета 4*1 км смешанная                      | 146 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | Открытая вода – плавание в ластах и плавание в классических ластах – эстафета 4*150 м-смешанная | 146 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|  |  |   |     |     |   |   |   |   |   |
|--|--|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
|  |  | Открытая вода – плавание в ластах – эстафета 4*2 км смешанная | 146 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | подводная охота   | 146 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ-статическое   | 146 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ-скоростное 100 м  | 146 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | акватлон (борьба в ластах)                                    | 146 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | дайвинг - комбинированное плавание – 300 м                    | 146 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | дайвинг - полоса препятствий – 100 м пара                     | 146 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | Дайвинг – полоса препятствий – 100 м пара смешанная           | 146 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Дайвинг-подъем груза – 50 м                                   | 146 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Дайвинг – один акваланг – 50 м - пара смешанная               | 146 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Дайвинг – один акваланг – 100 м - пара                        | 146 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Дайвинг – полоса препятствий – 100 м                          | 146 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | динамическое апноэ  | 146 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | динамическое апноэ в ластах                                   | 146 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | динамическое апноэ в классических ластах                      | 146 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ- 8 раз по 50 м  | 146 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ- 16 раз по 50 м   | 146 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ- ныряние в глубину                                      | 146 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ- ныряние в глубину по тросу                             | 146 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ-ныряние в глубину в ластах                              | 146 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Апноэ-ныряние в глубину в классических ластах                 | 146 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  | Регби   | 146 | 029 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |

Согласно правилам вида спорта «подводный спорт» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины
- Юниоры и юниорки 14-17 лет;
- Юноши и девушки 12-13 лет;
- Мальчики и девочки 9-11 лет;

Ограничения по спортивным дисциплинам и дистанциям: «плавание в ластах», «подводное плавание», «плавание в классических ластах», «ныряние в ластах длину».

Мужчины/ женщины – без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям;

Юниоры/юниорки 14 – 17 лет – без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям;

Юноши/девушки 12 – 13 лет – без ограничений в спортивных дисциплинах «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», максимальная дистанция 100 метров в «подводное плавание», запрещено «ныряние в ластах в длину»;

Мальчики/девочки 9 – 11 лет – без ограничений в спортивной дисциплине «плавание в классических ластах», максимальная дистанция 800 метров в спортивной дисциплине «плавание в ластах», не разрешено «подводное плавание», «ныряние в ластах в длину».

Ограничения по спортивным дисциплинам и дистанциям: «открытая вода»

Мужчины/ женщины – без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям;

Юниоры/юниорки 14 – 17 лет – без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям;

Юноши/девушки 12 – 13 лет – не разрешено;

Мальчики/девочки 9 – 11 лет – не разрешено.

К участию в чемпионатах, Кубках России, всероссийских и межрегиональных соревнованиях в возрастной группы «мужчины/ женщины» допускаются спортсмены не моложе 15 лет.

К участию в соревнованиях всероссийского и межрегионального статуса в дисциплинах «плавание в ластах», «подводное плавание», «плавание в классических ластах», допускаются спортсмены не моложе 12 лет; в дисциплинах «ныряние в ластах в длину», «открытая вода» – не моложе 14 лет.

К участию в соревнованиях регионального статуса и ниже в дисциплинах «плавание в ластах» (кроме «плавание в ластах - 1500 м»), «плавание в классических ластах» допускаются спортсмены не моложе 9 лет; в дисциплинах «подводное плавание», «плавание в ластах - 1500 м» – не моложе 12 лет; в дисциплинах «ныряние в ластах в длину», «открытая вода» – не моложе 14 лет.

Плавание в ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах, открытая вода– движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами без применения

каких-либо механизмов. Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах дистанций, различных по длине, за наименьшее время. Соревнования проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых) и открытых водоемах.

Особенности спортивных дисциплин подводного спорта (плавание в ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах, открытая вода):

- Плавание в ластах – плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;
- Подводное плавание – плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга);
- Ныряние в ластах в длину – плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания;
- Плавание в классических ластах – плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;
- Плавание в ластах – эстафета – плавание в ластах, в котором участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции;
- Плавание в классических ластах – эстафета – плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;
- Открытая вода - плавание в ластах на открытой воде на длинные дистанции.

В соревнованиях в группе спортивных дисциплин «дайвинг» могут участвовать:

Мужчины, женщины – без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям

Юниоры, юниорки (14 – 17 лет)- дайвинг-комбинированное плавание-300 метров и дайвинг-полоса препятствий- 100 метров-пара- без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям; остальные спортивные дисциплины запрещены.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

К участию в чемпионатах, Кубках России, всероссийских и межрегиональных соревнованиях в возрастной группе «мужчины/ женщины» дополнительно допускаются победители и призеры первенств России в группе спортивных дисциплин «дайвинг» не моложе 15 лет.

Дайвинг- комбинированное плавание- 300 метров- спортивная дисциплина подводного спорта, цель которой заключается в преодолении дистанции 300 метров за наименьшее время в комплекте подводного снаряжения с использованием подводного плавания, плавания в ластах и ныряние в длину;

Дайвинг-полоса препятствий- группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении дистанции 100 метров по определенному маршруту за наименьшее время в комплекте снаряжения с одновременным выполнением установленных заданий и преодолением препятствий. Соревнования в данной группе спортивных дисциплин парные.

Дайвинг-полоса препятствий-100 метров- спортивная дисциплина подводного



спорта, цель которой заключается в преодолении дистанции 100 метров по определенному маршруту за наименьшее время в комплекте снаряжения с одновременным выполнением установленных заданий и преодолением препятствий. Соревнования в этой спортивной дисциплине индивидуальные.

Дайвинг-подъем груза -50 метров- спортивная дисциплина, цель которой заключается в преодолении дистанции 50 метров по определенному маршруту за наименьшее время в комплекте подводного снаряжения с подъемом груза весом 4 кг.

Дайвинг-один акваланг- группа спортивных дисциплин, цель которых заключается в преодолении дистанции 100 и 50 метров по определенному маршруту за наименьшее время парой спортсменов, один из которых в полном комплекте подводного снаряжения, а второй только в ластах и маске, за наименьшее время. Соревнования в данной спортивной дисциплине парные.

В соревнованиях в группе спортивных дисциплин «ориентирование» могут участвовать:

Мужчины, женщины –индивидуальные упражнения, групповые упражнения (ориентирование- групповое упражнение, ориентирование- групповое упражнение-карта) - без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям, ориентирование групповое упражнение «карта»- пара смешанная не разрешено.

К участию в групповых упражнениях «ориентирование- групповое упражнение», «ориентирование- групповое упражнение карта» не допускаются смешанные команды (мужчины и женщины), но допускается пополнять команду юниорами того же пола, если в команде недостаточно взрослых спортсменов.

без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям;

Юниоры, юниорки (15 – 21 год)- индивидуальные упражнения (кроме «ориентирование- упражнение «карта»), групповые упражнения (ориентирование- групповое упражнение, ориентирование- групповое упражнение-карта-пара смешанная) - без ограничений по спортивным дисциплинам и дистанциям, ориентирование- упражнение карта, ориентирование групповое упражнение карта не разрешено.

К участию в чемпионатах, Кубках России, всероссийских и межрегиональных соревнованиях, проводимых только в одной возрастной группе «мужчины/ женщины» дополнительно допускаются победители и призеры первенств России в группе спортивных дисциплин «ориентирование».

В соревнованиях в группе спортивных дисциплин «апноэ» могут принимать участие:

Мужчины и женщины 18 лет и старше.

На момент соревнований спортсмену должно исполниться 18 лет.

Апноэ-статическое- спортивная дисциплина, в которой спортсмен стремится выполнить задержку дыхания, удерживая дыхательные пути ниже поверхности воды с максимально возможной продолжительностью, не менее предварительно заявленного времени, а если возможно, то и превышающей это время.

Апноэ-динамическое, апноэ динамическое в ластах, апноэ динамическое в классических ластах- спортивные дисциплины, в которых спортсмен на задержке

дыхания стремится преодолеть максимально возможное расстояние по горизонтали, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды, в ластах или без них.

Апноэ скоростное 100 м, апноэ 16 раз по 50 метров, апноэ 8 раз по 50 метров- спортивные дисциплины, в которых спортсмен стремится преодолеть определенное расстояние (100, 8 раз по 50 м или 16 раз по 50 м) по горизонтали за минимально возможное время, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды.

Спортивные дисциплины – апноэ- ныряние в глубину, апноэ-ныряние в глубину в ластах. Апноэ-ныряние в глубину в классических ластах и апноэ- ныряние в глубину по тросу- группа спортивных дисциплин, где спортсмен стремится на задержке дыхания преодолеть по вертикали вниз расстояние до заявленной глубины без каких-либо изменений в его весе в ластах или без них.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Контрольные курсовки для всех этапов подготовки.

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- первенства и чемпионаты Санкт-Петербурга, с целью отбора на Первенство России и Чемпионат России.
- отборочные курсовки в составы сборных команд для обучающихся всех этапов подготовки.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Первенство/Чемпионат/Кубок России для всех этапов подготовки;
- Всероссийские и международные соревнования.

Количество планируемых соревнований зависит от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «подводный спорт» представлены в таблице 5.

Таблица 5- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «подводный спорт»

| Виды спортивных соревнований   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|---|-------------------------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «открытая вода», «дайвинг», «ныряние», «подводное плавание» |   |                                     |
| Контрольные  | 9   | 9                                   |
| Отборочные   | 3   | 3                                   |
| Основные   | 4   | 4                                   |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «апноэ»  |   |                                     |
| Контрольные  | 8   | 8                                   |
| Отборочные   | 3   | 3                                   |
| Основные   | 4   | 4                                   |

Основными требованиями 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»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным

планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «подводный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), судейской практике, инструкторской практике, медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью спортивной подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 3.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов-подводников в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов-подводников, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) учебно-тренировочный процесс пловцов-подводников строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца-подводника.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных

функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

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

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию

вливают многие факторы: функциональное состояние пловца-подводника и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца-подводника к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца-подводника. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательны проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу-подводнику не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные,

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

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца-подводника, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов-подводников и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов-подводников.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы

Учреждение может включать лекции по: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 4.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по подводному спорту. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. План мероприятий представлен в приложении 5.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсмена, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая



программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- Назначение или попытка назначения спортсмену или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе,

необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

#### Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня

спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория:

- обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

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

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

## **Равенство и справедливость**

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

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

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

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

### **2 вариант**

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

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

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

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

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

### **Роль правил в спорте**

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

### **Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой,

высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

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

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

### **Финальная игра**

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

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

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

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещённый список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

### 3. Сервисы по проверке препаратов

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

## Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся этапов начальной подготовки в учреждениях, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;

- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «подводный спорт», выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой передачи им навыков, необходимых для работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в подводном спорте терминологией и уметь проводить занятия в спортивной зале и бассейне, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить занятие и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса обучающиеся должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Обучающиеся данного этапа должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе контрольных

курсовках в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли помощника судьи и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в приложении 6.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с



наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

#### Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения 7.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивные мероприятия, восстановление и питание;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорт» не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года для спортивной дисциплины «подводное регби»
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивной дисциплины «подводное регби».

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в приложениях 1-2. Приблизительный перечень вопросов по тестированию знаний обучающихся по этапам подготовки указаны в приложении 8.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Данные этапы направлены на достижение высоких спортивных результатов в дисциплинах подводного спорта. На данном этапе ведется специальная работа, направленная на формирование спортсменов высокого класса. Значительно возрастает доля специальной технической подготовки, которая базируется на высоком уровне физической подготовленности обучающихся. На этом этапе происходит дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся, увеличивается соревновательная практика и практика реализации физического потенциала в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Задачами этих этапов является:

- Достижение высокого уровня ОФП и СФП и развитие специальных физических качеств;
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Дальнейшее совершенствование физических качеств;
- Выступление в соревнованиях с целью приобретения соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований.

Данный этап характеризуется увеличением объема часов учебно-тренировочных занятий и изменением соотношений между общей, специальной и технической подготовкой. Еще более увеличивается объем специальной физической подготовки, а средства общей физической подготовки используется в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Спортивно-техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с учебно-тренировочным этапом. Основная работа направлена на совершенствование технико-тактического мастерства в выбранной дисциплине подводного спорта.

Подготовка обучающихся по подводному спорту многогранна и зависит от выбранной дисциплины.

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка подводников делится на общефизическую и специальную. Общефизическая подготовка направлена на укрепление здоровья

обучающегося, всестороннее и гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей, совершенствование двигательных навыков. Специальная подготовка направлена на достижение максимально высоких результатов на избранном виде упражнений.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), как и расширение двигательных умений и навыков, осуществляется с помощью разнообразных физических упражнений. Для подводных пловцов приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Умелое их применение на учебно-тренировочном занятии позволяет обучающемуся с меньшей затратой времени развить или восстановить силу и выносливость, быстроту и ловкость, подвижность в суставах и координацию движений, специальные и морально-психологические качества.

### **Средства общей физической подготовки**

В группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля.

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

### **Акробатические упражнения**

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

### **Легкоатлетические упражнения**

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

### **Кроссовая подготовка**

Бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

### **Подвижные игры**

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

### **Спортивные игры**

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

### **Гребля**

Основные способы техники гребли. Гребля в свободном темпе.

### **Лыжная подготовка**

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный и коньковый хода. Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Практикой и исследованиями установлено, что пловцам -подводникам, специализирующимся в подводном ориентировании, нырянии и плавании на короткие дистанции, целесообразно использовать упражнения с отягощениями (со штангой, гантелями, на блочных устройствах), выполняемые в быстром темпе с относительно небольшим количеством повторений. Большое место должно отводиться упражнениям на гибкость, ловкость, и скоростную выносливость. Для подводных пловцов, специализирующихся на средние и длинные дистанции, рекомендуются в основном упражнения на длительность, а также с небольшими отягощениями, но с большим числом повторений. Наряду с ними полезны упражнения скоростно-силового характера, которые способствуют развитию не только быстроты, но и создают предпосылки для воспитания силы и выносливости. Наилучший эффект дает методика, при которой упражнения скоростно-силового характера выполняются серийно.

Эффективными средствами развития силы, выносливости, умения расслаблять мышцы, совершенствования техники плавания, повышения физиологических возможностей является общая плавательная подготовка и плавание в ластах.

### **Методика развития специальной выносливости**

Выносливость рассматривается теорией и методикой физической культуры как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного повторения упражнений во время учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Воспитание выносливости подводника рассматривается, во-первых, как воспитание общей выносливости, предусматривающей повышение функциональных возможностей мышц сердца, и, во-вторых, специальной выносливости, т.е. воспитание способности к выполнению упражнений на задержке дыхания без снижения скорости на протяжении всей дистанции или эффективности движений.

Средством воспитания общей выносливости служат упражнения общей физической подготовки, в основном циклического характера (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Средствами воспитания специальной выносливости являются специальные упражнения и передвижения (ныряния, проплывания, погружения) на задержке дыхания, выполняемые до отказа, многократные повторные выполнения этих упражнений с постоянным уменьшением интервалов отдыха.

Для развития специальной выносливости используется:

- Многократное повторение упражнений (от 7 до 15 раз);
- Многократное повторение серии упражнений (по 1 разу 5-6 раз);
- Учебно-тренировочные занятия продолжительностью 3-4 часа;
- Выполнение хорошо освоенных упражнений на задержке дыхания на фоне явного физического утомления после напряженной работы в зале.

При развитии выносливости необходимо следить, чтобы занятия не привели к стойкому нервному переутомлению, которое выражается в ухудшении и потере сна и так называемых заскоках. Для этого необходимо при первых признаках чрезмерного утомления и нарушениях сна снизить специальную нагрузку и применять восстановительные средства.

### **Упражнения для развития выносливости.**

Основными из средств развития общей выносливости, как наиболее доступные, являются ходьба и бег. На первых учебно-тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен составлять не более 2-3 км. В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км.

Наиболее эффективными видами бега являются кросс, проводимый в зависимости от скорости на дистанции от 1 до 5-7 км, бег с переменной скоростью, а также повторный и интервальный бег.

При включений в тренировку переменного бега скорость и длина дистанции с повышением уровня тренированности спортсменов постепенно увеличиваются. Длина скоростных отрезков при переменном беге может быть 100, 200 и 400 м, общая дистанция 1-3 км.

Повторный и интервальный бег проводится на короткие дистанции - 100, 200, 300 и 400 м. Дистанции пробегаются обучающимися с заданной скоростью по 4- 8 раз за учебно-тренировочное занятие. Повторный и интервальный бег - хороший способ для выработки как скоростной выносливости, так и волевых качеств обучающихся.

В развитии общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах и езде на велосипеде. Бег на лыжах в умеренном темпе обычно проводится на 25-30 км, лыжные гонки - на 10- 15 км.

Эффективным средством развития общей выносливости благодаря своей динамичности и эмоциональности служат и спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч и другие. Игровые элементы необходимо вводить в конце основной части каждого учебно-тренировочного занятия.

### **Методика развития силовых и скоростно-силовых способностей**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- Собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- Взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- Скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- Силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.



Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 секунд, для развития статической выносливости -15-40 секунд. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 секунд или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 секунд в заданных позах.

| Достоинства  | Недостатки   |
|--|--|
| Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп | Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе        | При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости            |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц). В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку. Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 секунд — преодолевающая, 2-4 секунд — уступающая часть движения), паузы

отдыха 20-40 секунд. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 секунд — преодолевающая, 1-2 секунд — уступающая части), отдых 2-3 минуты между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется обучающимися высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 секунд, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера-преподавателя) — 2-3 секунд. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах. Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

#### Изокинетический режим

Режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Учебно-тренировочное занятие в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- Использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- Возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- Большое количество возможных вариантов упражнения;
- Малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

#### Режим переменных сопротивлений

Используются тренажеры, напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

#### Общая силовая подготовка

##### Задачи общей силовой подготовки:

- Гармоническое развитие основных мышечных групп обучающихся;

- Укрепление мышечно-связочного аппарата;
- Устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на силовых тренажерах.

Для воспитания силы мышц туловища, рук и ног используются физические упражнения динамического и статического характера без отягощения и с отягощением.

Для развития силы применяются такие упражнения как:

- С преодолением собственного веса до отказа;
- С предельным или околопредельным отягощением;
- Статические удержания туловища с небольшими интервалами отдыха.

Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растягивание и быстроту. Воспитанию скоростно-силовых качеств способствует применение упражнений, выполняемых с отягощением в течение небольших временных отрезков (15-20 секунд.), после чего выполняются упражнения без отягощения. Такое сочетание упражнений дает большие приросты скоростных возможностей.

#### **Упражнения для развития силы.**

Сила - необходимое качество во всех видах подводного спорта и особенно в подводном ориентировании. Вырабатывается она упражнениями с отягощениями, сопротивлениями, преодолением собственного веса и специальными упражнениями на воде. Большое значение для развития силы имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений и длительность перерывов между ними.

При использовании упражнений с отягощениями хорошие результаты дает постепенное увеличение количества повторений и нарастание нагрузки до 50-60% от предельно возможной для данного обучающегося. Для совершенствования же силовой выносливости число серий и весовая нагрузка уменьшаются, но упражнения во время каждой серии выполняются предельное количество раз.

Для развития силы мышц рук и плечевого пояса наибольшее значение имеют упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных устройствах. Сопротивление резины должно составлять 8-10 кг. Упражнения с амортизаторами и на блочных устройствах выполняется сначала с небольшим сопротивлением по 30-50 раз. В дальнейшем число повторений доводится до 200 и более.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

У подводных пловцов быстрота проявляется в ответной реакции на внешние раздражители (выстрел, команда), в скорости выполнения отдельных элементов упражнения, при смене одного движения другим. Таким образом, быстрота подводного пловца зависит от способности обучающегося переключать внимание с одних действий на другие, т. е. от подвижности его нервных процессов, от силы и

эластичности мышц, от подвижности в суставах, от совершенства техники и степени тренированности, и, наконец, от психологического состояния и волевых усилий.

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты – 13 - 14 лет. После этого темп движений обучающегося почти не изменяется, а рост скорости плавания идет за счет повышения скоростно-силовых качеств. Поэтому очень важно не упустить в подготовке подводника указанный возрастной период для развития быстроты.

Развитие и совершенствование быстроты осуществляется с помощью специальных скоростных и скоростно-силовых упражнений. Наиболее эффективные из них - бег на спринтерские дистанции, метания, прыжки, такие спортивные игры, как баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей. Отлично развивают быстроту серии чисто скоростных упражнений продолжительностью 10-20 секунд. Большим арсеналом специальных упражнений для развития быстроты располагает легкая атлетика. Это бег- с высоким подниманием колен и семенящий, повторное пробегание коротких отрезков дистанции, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, многоскоки (тройные, пятерные и т. д.). Развитию быстроты помогают также упражнения с небольшими отягощениями - 10-20% от максимальных.

Развитию быстроты и скоростно-силовых качеств обучающихся необходимо уделять внимание на каждом учебно-тренировочном занятии, от занятия к занятию увеличивая число повторений или повышая интенсивность выполнения упражнений.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Ловкость характеризуется как способность человека правильно выполнять различные действия, координируя их по времени и прилагаемому усилию. Высокая степень развития ловкости позволяет обучающемуся быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Но правильное выполнение разученных упражнений и успешное овладение новыми во многом зависит от запаса двигательных навыков. Поэтому основной задачей тренировки ловкости является овладение все новыми и новыми движениями и совершенствование способности к их объединению в сложные двигательные навыки.

В физической подготовке обучающихся применяется широкий круг упражнений для развития ловкости. В качестве основных обычно рекомендуются следующие:

- Упражнения с предметами (бросание, ловля, перебрасывание, метания в цель и на дальность мячей, гранат, палок и т. п.). Эти упражнения развивают вид ловкости, проявляемой человеком при выполнении мелких движений руками в сочетании с глазомером.
- Упражнения типа «лечь», «встать» и т. п., выполняемые в быстром темпе иногда по внезапным сигналам. Развивают вид ловкости, особенно необходимый в спортивной деятельности.
- Упражнения в беге (также и на лыжах), прыжках, равновесии, лазании, переползании, преодолении препятствий, в поднимании и переноске груза.

- Упражнения из спортивных и подвижных игр. Развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

Практически развитию ловкости может способствовать, любое общеразвивающее или специальное упражнение, если в него время от времени вносить элемент новизны.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальной физической подготовке пловца-подводника служат различные упражнения, выполняемые на суше и в воде. Упражнения на суше по своей двигательной структуре и характеру усилий должны быть сходны с упражнениями в воде и обеспечивать развитие внутренних органов и основных для подводного плавания мышечных групп. Упражнения специальной физической подготовки на суше обычно направлены на развитие силовой выносливости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах.

#### **Упражнения для развития силы.**

Для развития и совершенствования специальной силы в настоящее время широко применяются упражнения с отягощениями, амортизаторами и на блочных устройствах, набивными мячами. Воспитание силовой выносливости осуществляется многократными повторениями упражнений до заметного утомления.

По данным электромиографических исследований координационная структура движений в упражнениях, выполняемых на суше, при развитии специальных силовых качеств пловцов-подводников имеет существенные различия с основными двигательными навыками в воде. Поэтому необходимо подбирать упражнения или комплексы упражнений, направленные на избирательное развитие и совершенствование силы мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку в конкретном виде подводного спорта.

Эффективными средствами совершенствования силовой выносливости являются упражнения в воде с различными сопротивлениями и отягощениями. Применяются эти упражнения как при плавании с помощью только рук или ног, так и при плавании с полной координацией движений. В качестве основных упражнений можно рекомендовать следующие: плавание с помощью одних ног с доской (утяжеленной или с «закрылками»), поясом, заспиным аппаратом, растягиванием резинового амортизатора, преодолением сопротивления партнера; плавание с помощью одних рук с буксировкой партнера, с «манжетами», с плавучим якорем и т. д.

#### **Методика развития гибкости**

Гибкость обучающегося определяется в основном эластичностью мышц и связок, которая, в свою очередь, зависит от ряда факторов:

- Температура окружающей среды (чем выше температура, тем выше эластичность мышц);
- Суточной периодики (в утренние часы гибкость несколько ниже. Чем вечером);

- Состояния центральной нервной системы (в возбужденном состоянии эластичность мышц увеличивается, что проявляется во время соревнований);
- Строения суставов.

Развитие гибкости легче происходит в детском возрасте, однако наибольшей подвижности в суставах обучающиеся достигают к 10-16 годам, в старшем возрасте показатели подвижности в суставах снижаются. Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами, что связано с тем, что между показателями гибкости и силы существует отрицательная взаимосвязь.

Чрезмерное увлечение развитием гибкости отрицательно влияет на силовые и скоростно-силовые возможности обучающихся, поэтому следует разумно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и развивать ее до необходимого уровня, обеспечивающего свободное и красивое выполнение движений.

Принято различать активную и пассивную гибкость. Активная гибкость- это способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет работы мышц, проходящих через данный сустав, а пассивная гибкость- это достижение максимальной подвижности в суставах за счет воздействия внешних сил. Кроме того, ограничителем гибкости может служить строение сустава и окружающих его тканей, поэтому выделяют такое понятие, как анатомическая гибкость. Однако главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, поэтому развитие гибкости направленно, главным образом, на развитие способностей сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых.

В соответствии с этим развивать гибкость можно с помощью активных и пассивных упражнений. Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные- использованием внешних сил.

Из активных упражнений наиболее эффективны пружинистые и маховые движения, особенно активные статические упражнения (стретчинг), при которых обучающийся сохраняет максимальное растяжение в течение небольшого промежутка времени (приблизительно 15-20 с).

Упражнения на растягивание требуют большого числа повторений, при однократном выполнении упражнения эффект от его выполнения будет незначительным. Поэтому упражнения на растягивание выполняют сериями, по несколько повторений в каждой серии, с постоянным увеличением амплитуды движений. Пассивные упражнения позволяют немного быстрее добиться желаемой подвижности в суставах, но эффект от их выполнения менее устойчив, чем от активных упражнений, поэтому на занятиях их лучше применять в сочетании с активными упражнениями. Пассивные упражнения выполняются с партнерами и различными отягощениями, используются при этом и собственные усилия. Например, при выполнении наклона вперед можно притягивать себя руками к ногам, используя при этом силу собственных рук.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Гибкость необходима для овладения техникой любого вида подводного спорта. Для ее развития используются упражнения и на суше, и в воде. Наиболее

эффективны упражнения на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8- 10 повторений. Постепенно общее количество повторений доводится до 70- 80.

Для подводников-скоростников, основу техники которых составляет плавание способом дельфин, важное значение имеет подвижность позвоночного столба и тазобедренных суставов. Развить их помогают упражнения на гимнастической стенке и скамейке, вдвоем, акробатические упражнения и т. д. Подводникам необходима высокая подвижность и плечевого пояса. Она обеспечивается с помощью различных упражнений: наклоны вперед и назад, круговые движения рук, упражнения на блочных устройствах, снарядах, с предметами, резиной. Успешно развивается гибкость, при выполнении маятникообразных, пружинящих упражнений с нарастающей амплитудой и увеличивающейся скоростью. Упражнения на гибкость выполняются в конце подготовительной или в основной части занятия.

#### **Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах**

- Наклоны вперед из и.п. стоя, сидя ноги вместе и ноги врозь: выполняются в сочетании динамического и статического режимов, за счет активных движений и с помощью партнера;
- Выполнение шпагатов: пружинящие покачивания в шпагате; статическое удержание позы в шпагате с активным напряжением мышц; выполнение шпагата, положив ногу на возвышение; выполнение шпагата из положения стоя лицом к гимнастической стенке, помогая при этом руками;
- Наклоны на гимнастической стенке: и.п. стоя лицом к стенке на 3-4 ступеньке (ноги могут быть вместе и врозь), перехватывая жерди, выполнять наклоны, сокращая расстояние между руками и ногами;
- И.п. стоя ноги врозь или вместе, спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед и, держась руками за жердь гимнастической стенки, подтягивать туловище к ногам, чередуя пружинящие наклоны со статическим удержанием туловища в согнутом положении;
- И.п. стоя спиной на 2-4 жерди гимнастической стенки, наклониться и взяться руками за жердь на уровне коленей, напрягаясь выполнять пружинящие наклоны, стараться не допускать полного переворота;
- И.п. лежа на спине согнувшись ноги врозь, руками взяться за пятки и, выполняя пружинящие движения, стараться одновременно носками стоп и тазом коснуться пола.

#### **Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах**

- Выкрут гимнастической палкой или веревкой, сокращая при этом ширину хвата;
- Рывковые, маховые и круговые движения прямыми руками в различных сочетаниях (вперед, назад, в стороны);
- И.п. вис на кольцах или перекладине, размахивания и повороты;
- И.п. стоя перед гимнастической стенкой, наклон вперед, положив кисти прямых рук на жердь на уровне пояса, выполнять пружинящие покачивания

(проваливаться в плечах). Такое же упражнение можно выполнять с партнером;

- И.п. стоя на гимнастическом мосту. Выпрямляя ноги, переносить тяжесть тела на руки так, чтобы проекция плечевых суставов выходила немного вперед относительно площади опоры.

#### **Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах**

- И.п. сидя в упоре на коленях. Надавливая тазом на пятки, поднимание коленей вверх и покачивание на подъемах стоп;
- И.П. сидя, ноги выпрямлены, партнер надавливает на носки, стараясь достать носками до пола, колени при этом должны быть выпрямлены (натянуты).

Упражнения, направленные на развитие гибкости. Включаются в разминку каждого учебно-тренировочного занятия и могут составлять программы специальных занятий

Перед проведением занятия по развитию гибкости обязательно следует разогреться. Появление боли в мышцах - сигнал к прекращению их выполнения.

**Дыхательные упражнения.** К специальным средствам физической подготовки относятся различные дыхательные упражнения. Правильное дыхание имеет решающее значение для достижения высокой скорости плавания. Оно повышает работоспособность организма, влияет на технику выполнения движений.

При плавании с дыхательной трубкой или аквалангом пловец-подводник испытывает дополнительное сопротивление дыханию. Поэтому для овладения правильным дыханием подбираются упражнения, которые увеличивают подвижность грудной клетки и развивают мышцы, участвующие при диафрагмальном вдохе. Частота - 16, 14, 12 дыханий в минуту.

К основным дыхательным упражнениям относятся ходьба, бег с различным сочетанием дыханий и шагов, упражнения в задержке дыхания, плавание с трубкой и другие.

#### **Упражнения для развития скоростных качеств.**

Основными средствами специальной физической подготовки являются различные упражнения в воде, которые направлены на развитие быстроты и скоростной выносливости.

К упражнениям на скорость относятся проплывания отрезков и дистанций (от 10 до 100 м) с максимально возможной интенсивностью. При этом частота сердечных сокращений может достигать 180 и более ударов в минуту. Перед очередным проплыванием дистанции с заданной интенсивностью время отдыха должно быть таким, при котором частота сердечных сокращений восстанавливается почти до исходного уровня (78- 90 уд./ мин).

К упражнениям, развивающим скоростную выносливость, относятся проплывания коротких и средних дистанций (от 10 до 800 м), серии (n\*50, n\*200 и т. д.) и их сочетания (n\*400+n\*50; n\*800+n\*25 и т. д.) при значениях частоты пульса 170-180 уд./мин и отдыхом до пульса 120 уд./мин (неполное восстановление). Упражнениями на выносливость являются многократные проплывания средних и длинных дистанций (от 200 до 3000 м и более) или коротких отрезков от 10 до 200



м с интенсивностью 85% и восстановлением пульса до 120 уд/мин (неполное восстановление).

Характерной особенностью скоростных упражнений является то, что развитие скорости идет параллельно с овладением техники плавания (ныряния, подводного плавания), повышением выносливости. С ростом скоростных возможностей у пловцов-подводников необходимо выработать умение оценивать скорость и темп плавания на коротких отрезках.

Применяемые режимы для повышения скоростных возможностей:

- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно ( всего 400-600 м), 50м интенсивно + 50 м свободно ( всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно ( всего 400-600м); скорость проплавания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность подводных пловцов - одно из важнейших условий высоких спортивных результатов. Она включает освоение техники выполнения упражнений в воде, овладение способами подводного поиска, формирование и совершенствование на основе индивидуальных особенностей обучающихся наиболее рациональных вариантов техники плавания, ныряния или выполнения подводных упражнений.

Техника выполнения упражнений данным подводником зависит от уровня развития его физических и волевых качеств, от функциональной подготовленности всех его органов и систем, от снаряжения и от скорости выполнения упражнений. С улучшением физического развития изменяется и техника подводного спорта.

В современной технике скоростных видов спорта сложились три способа плавания. Применяются они в зависимости от стоящей перед обучающимся задачи, от его индивидуальных особенностей и подготовки.

- Плавание при помощи одних ног способами кроль или дельфин. Руки при этом вытянуты вперед и максимально разогнуты в локтевых суставах; голова плотно зажата между плечами. Амплитуда и темп движений ног зависят от конструкции ластов, скорости прохождения дистанции и индивидуальных особенностей обучающегося. Наиболее прогрессивным и эффективным вариантом техники является плавание при помощи одних ног способом дельфин. Техника ведущих пловцов страны характерна хлестообразными движениями стоп с ластами. После удара вниз бедра, голени и стопы активно выводятся вверх, сохраняя хорошо обтекаемое положение. Колебания

плечевого пояса выражены минимально. Техника плавания одними ногами кролем или дельфином применяется при выполнении упражнений в нырянии, в подводном плавании и ориентировании.

- Плавание в ластах способом кроль. По форме движений очень близко к спортивному кролю. Тело находится в горизонтальном положении. Благодаря большой площади опоры ластов о воду туловище слегка прогнуто в поясничной части, пловец лежит на воде высоко. Основная сила тяги при таком способе плавания приходится на ноги. Движутся они в параллельных плоскостях сверху вниз и снизу-вверх. Сгибание ноги в тазобедренном суставе незначительное - примерно 5-8°. Руки работают мягко и быстро. В фазе наплыва, которая занимает 25- 30% времени цикла, рука идет вперед под самой поверхностью воды. Над водой она проносится расслабленно, в воду опускается под небольшим углом к ее поверхности. При гребке рука согнута в локтевом суставе. В его первой части кисть движется под продольной осью тела, а затем выводится в сторону.
- Плавание способом кроль-дельфин (руки кроль, ноги и туловище - дельфин). Координация движений подчинена работе ног: на один и более гребков ногами рука выполняет одно гребковое движение. Исходное положение для рук - выпрямлены и соединены перед головой, ладони вниз. Техника плавания способом кроль-дельфин чаще всего применяется на коротких дистанциях. Однако в последнее время многие подводные пловцы с легким телосложением и хорошей гибкостью, овладев оптимальным вариантом согласования, демонстрируют высокие скорости на средних и длинных дистанциях.

Процесс формирования техники ныряния, подводного плавания или ориентирования делится на два этапа: обучение и совершенствование.

В процессе разучивания обучающиеся овладевают основами правильной техники. Многократное повторение движений в сочетании с изучением методической литературы, наблюдениями за другими обучающимися, анализом кинограмм ведет к формированию правильных движений. Двигательные способности подводного пловца постепенно расширяются. Отдельные ошибки и недостатки в технике, а также излишнее напряжение и скованность устраняются. С развитием осязательно-двигательных, вестибулярных и других ощущений происходит ослабление роли зрительного анализатора, и частичная замена его мышечно-двигательным: вырабатывается способность ощущать все изменения, связанные с выполнением различных движений в воде, находить и устранять свои ошибки. Появляются согласованность движений и дыхания, увеличивается мощность гребковых движений.

На этапе совершенствования устанавливается полное соответствие между физическими и двигательными возможностями обучающихся, вырабатывается тонкое чувство гидродинамики, темпа и скорости плавания.

Практикой и исследованиями установлено, что чем лучше физическая подготовленность подводника, чем выше его двигательные способности, тем он быстрее и лучше овладевает современной техникой спорта.

### **Совершенствование техники плавания в ластах**

Биомеханический анализ и наблюдения за ведущими подводными пловцами страны позволили выявить следующие тенденции в развитии и становлении техники плавания в ластах:

- творческое применение наиболее рациональной координации и структуры движений в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающегося, образца и качества снаряжения;
- повышение значения гребковых движений ногами по сравнению с тяговыми усилиями, развиваемыми руками;
- улучшение гидродинамических характеристик подводного пловца за счет совершенствования техники движений и правильного использования предметов снаряжения (дыхательной трубки, современных образцов ластов);
- овладение скоростными поворотами и максимальное (в пределах правил соревнований) использование ныряния (при старте и поворотах) на всех дистанциях.

#### **Упражнения для совершенствования техники плавания в ластах:**

- Плавание одними ногами способом кроль с доской в руках и без доски (руки впереди);
- Плавание одними ногами способом дельфин с доской в руках и без нее;
- Плавание одними ногами способами кроль или дельфин с доской (обычной, утяжеленной, с «закрылками»), без доски, с буксировкой груза;
- Плавание кролем с дыханием через трубку;
- Плавание одними руками способом кроль с задержкой дыхания, с трубкой и без нее;
- Плавание способом «ноги - дельфин, руки раздельный кроль» с задержкой дыхания (с трубкой и без нее);
- Ныряние в длину способами кроль и дельфин с дыхательной трубкой и без нее;
- Стартовый прыжок при плавании кролем и при способе кроль-дельфин;
- Повороты при плавании в ластах различными способами.

#### **Упражнения для совершенствования техники ныряния в длину:**

- Плавание на поверхности воды одними ногами способами кроль или дельфин с задержкой дыхания;
- Ныряние в длину способами кроль или дельфин;
- Плавание под водой с аквалангом;
- Стартовый прыжок при нырянии в длину способами кроль или дельфин;
- Старт для ныряния в длину из положения на плаву.

#### **Упражнения для совершенствования техники скоростного подводного плавания:**

- Плавание одними ногами способами кроль или дельфин с доской, без нее, с буксировкой груза и с задержкой дыхания;
- Плавание кролем или способом «ноги - дельфин, руки - кроль» с дыханием через трубку и без нее;

- Нырание в длину способами кроль или дельфин;
- Плавание под водой способами кроль или дельфин с аквалангом в руках и за спиной;
- Старты при плавании под водой с аквалангом;
- Повороты при плавании под водой способами кроль или дельфин с аквалангом в руках и за спиной.

### **Совершенствование техники подводного ориентирования.**

Техника подводного ориентирования складывается из подготовительной работы, техники подводных погружений и техники выполнения упражнений.

Подготовительная работа. Выполняется на берегу, включает в себя задачи: определение направления движения и расстояния до ориентиров (пунктов), изучение акватории (скорость течения, глубина, температура воды, ее прозрачность и т. д.), определение способов поиска, составление специальной таблицы для выполнения упражнения.

Направление движения определяется графическим (расчетным) или визуальными способами. Графическая съемка производится с помощью геодезических приборов. Последовательно визируя прибором ориентиры с точек базы, определяют их положение относительно базы и друг друга. Затем определяют расстояния между ориентирами и компасные курсы с поправками индивидуальное отклонение, течение, девиацию. На основании этих данных составляется схема прохождения дистанции.

При визуальном способе обучающийся, передвигаясь, по берегу, последовательно пеленгует каждый ориентир. Для определения компасного пеленга необходимо установить приборный узел (акваплан) в створе с ориентиром и зафиксировать показания на шкале компаса. Расстояние между ориентирами берется из схемы судейской коллегии.

В последнее время для ориентирования под водой используются современные электронные приборы гидролокаторы, которые способны быстро давать информацию о скорости и направлении течений, времени движения под водой, величинах отклонения и поправках.

При плавании с гидролокатором подготовительные работы по определению исходных данных могут быть упрощены.

Важный элемент подготовительной работы – проверка и подгонка снаряжения. В процессе проверки определяется комплектность акваланга, надежность крепления его узлов, давление в баллонах, пригодность легочного автомата и указателя минимального давления, герметичность мембраны и соединений на суше и воде. После проверки проводится подгонка снаряжения. При за спинном креплении аппарата ремни не должны стеснять движения ног, рук и дыхание. Плохая подгонка нарушает остойчивость тела пловца и увеличивает сопротивление воды. После подгонки спортсмен надевает гидрокостюм (гидрокомбинезон), сигнальный конец, ласты, аппарат, поясной груз, нож, часы, маску.

Техника подводных погружений. Приемы погружений под воду должны отрабатываться на всех учебно-тренировочных занятиях. При этом особое внимание следует обращать на способы устранения присасывающего действия маски,

выравнивания давления на барабанные перепонки, удаления воды из воздухопроводных путей акваланга и из-под маски, на умение сбрасывать поясной груз и аппарат под водой и другие вопросы.

Техника выполнения подводных упражнений. Включает в себя способы плавания под водой, ориентирования и приемы выполнения различных подводных работ. Ниже приводится ряд упражнений, которые используются для совершенствования техники ориентирования.

- Плавание с приборным узлом. С помощью этого упражнения вырабатывается навык дыхания через загубник, умение пользоваться маской и приборным узлом. Плавание включается в каждую тренировку на открытой воде. При плавании на поверхности воды обучаемый чувствует себя увереннее, не отвлекается наблюдениями за аквалангом и глубиной и все внимание сосредотачивает на точном выдерживании курса.
- Выработка навыка прямолинейного движения под водой. Достигается систематическими упражнениями на прямолинейное движение без компаса. Выработанный навык обеспечивает наименьшее отклонение от заданного курса при плавании по компасу.
- Плавание под водой на скорость различных дистанций. Плавание в акваланге по прямой на скорость начинают с 50-100 м, затем расстояние постепенно увеличивают.
- Плавание по компасу. Как для начинающих, так и для опытных спортсменов после зимнего перерыва начальным этапом тренировки с компасом является проверка точности движения под водой. Для этого на акватории без течения отмеряется и отмечается устойчивыми ориентирами дистанция длиной 100-150 м. Проплывая эту дистанцию многократно, пловцы выверяют точность показаний лага при оптимальной скорости движения и при необходимости производят его тарировку. Одновременно проверяется точность выхода на ориентиры по компасу прямым и обратным курсами. Стабильность показаний лага и точность выхода на ориентир зависят от постоянства скорости плавания, поэтому прохождение каждого отрезка фиксируется секундомером.
- Плавание в акваланге с переменной курсов. Сначала упражнение заключается в плавании по прямой на расстояния 100, 150, 200 м с выходом на один ориентир. Курс дается тренером-преподавателем или снимается самим пловцом. Затем упражнение усложняется: дается задание проплыть дистанцию с переменной курса в одном, двух пунктах и т. д. Увеличивается не только количество ориентиров, но и расстояния между ними. При отклонении от ориентира пловца следует поднять на поверхность, выяснить причину ошибки, а затем разрешить ему движение к следующему ориентиру.
- Поиск ориентира. Тренер-преподаватель умышленно дает неверный курс с таким расчетом, чтобы обучающийся отклонился от ориентира на 10-15 м. Поиск ориентира обучающийся должен уметь проводить с помощью поискового конца и без него - по компасу и лагу.
- Тренировка в плавании по зонам. Включает работу аквалангиста на берегу по расчету курсов, расстояний, поправок на девиацию и течения, а также

овладение способами плавания под водой по компасу на различные расстояния со сменой направлений. Навык плавания по зонам вырабатывается тренировками в проплывании дистанций со сменой направления в одной, двух, трех и более точках. На последнем этапе тренировки обучающийся должен выполнять упражнение на максимальной скорости.

- Командное упражнение. Слагается из индивидуальных и коллективных действий пловцов под водой. Основными средствами индивидуальной подготовки обучающегося является плавание по прямой и с переменной курсов. Подготовка к коллективным действиям заключается в совершенствовании приемов, обеспечивающих встречу пловцов под водой и выполнение ими последующей совместной задачи. Тренировка в групповом упражнении обычно проводится по этапам. В процессе тренировки отрабатываются и такие приемы, как смена аппаратов под водой, ориентирование по звуковым сигналам, выполнение различных подводных работ.

Физическая подготовка обучающегося должна обеспечивать гармоничное развитие всех физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в данном виде спорта. При проведении занятий следует помнить, что воздействуя на одно из физических качеств, мы оказываем влияние и на остальные. Поэтому следует не увлекаться развитием одного какого-то качества, а комплексно подходить к физической подготовке обучающегося.

В процессе физической подготовки следует помнить о сенситивных периодах развития физических качеств. Сенситивный период - это наиболее чувствительный период в жизни человека для развития того или иного качества, поскольку формирование физических качеств происходит под действием определенных гормонов, способствующих развитию человека и его физической подготовленности.

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

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 8 настоящей Программы.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

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

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования 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 Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 проведения 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (согласно приложению 9 настоящей Программы);

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложению 10 настоящей Программы);

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.

### **6.2. Кадровые условия реализации этапов спортивной подготовки**

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



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

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

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;

- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

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

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Беннетта П.Б., Эллиотта Д.Г. Медицинские проблемы подводных погружений, 1988
- Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999
- Вайцеховский Е.Н. Учимся плавать. М.: Физкультура и спорт, 1985
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт, 1970
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М.: Физкультура и спорт, 1981
- Максименко В., Нехорошев А. Водолазное дело. М.: Физкультура и спорт, 1971
- Малозенко Н.Н., В.В. Кокоша, О.В. Чебыкин. Снаряжение подводного пловца. М.: Астрель, 2003
- Маслов В.Н. «Начальное обучение плаванию» М. 1984
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977
- «Методические рекомендации по подготовке пловцов в ластах» М. 1983.
- Муравинская В.П. «Работа секций подводного ориентирования»
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003
- «Программа подготовки спортсменов разрядников в спортивно-технических клубах и секциях подводного спорта» М. 1980.
- Утевский А.Ю., Утевская О.М., Луценко Д.Г., Луценко Е.Л. Книга для подводных пловцов. М.: Астрель, 2001
- Шумков А., Шумкова Л. «Азбука плавания в ластах». М.: 2008
- В.И.Хохлов, А.М.Тихонов, М.И.Чернец «Тренировка подводного пловца». М., ДОСААФ, 1976

#### **Перечень интернет ресурсов**

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>

- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)
- Федерация подводного спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: [http:// www.ruf.ru/](http://www.ruf.ru/)
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация подводного спорта: официальный сайт.- Italy. – URL: <https://www.cmas.org/>

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

| N<br>п/п   | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив                 |                                 | Технические правила исполнения  | Критерии оценки  |
|--|--|----------------------|--------------------------|---------------------------------|---|--|
|  |  |                      | юноши/юнио<br>ры/мужчины | девушки/юни<br>орки/женщин<br>ы |   |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |  |                      |                          |                                 |   |  |
| 1  | Бег на 1500 м                                  | мин, с               | не более                 |                                 | Бег на 1500м с высокого старта проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека.<br>Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка  | 8,05 м и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,29 м и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек. |
|  |  |                      | 8,05                     | 8,29                            |   |  |
| 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество<br>раз    | не менее                 |                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:<br>- нарушение требований к исходному положению; | 18 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>9 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.          |
|  |  |                      | 18                       | 9                               |   |  |

|   |   |    |          |     |  |   |
|---|---|----|----------|-----|--|---|
|   |   |    |          |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук</li> </ul>  |   |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |     | <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>  | <p>+5 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.</p> <p>+6 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.</p>         |
|   |   |    | +5       | +6  |  |   |
| 4 | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более |     | <p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка</p> | <p>8,7 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.</p> <p>9,4 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек.</p> |
|   |   |    | 8,7      | 9,4 |  |   |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см | не менее |     | <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>3 попытки.</p>   | <p>160 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.</p> <p>145 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.</p>       |
|   |   |    | 160      | 145 |  |   |

|  |   |                |          |          |  |   |
|--|---|----------------|----------|----------|--|---|
| 6  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | 32       | 28       |  | 32 раза и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>28 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек. |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «подводное плавание», «открытая вода», «дайвинг», «ныряние» |   |                |          |          |  |   |
| 1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее | не менее | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:<br>- нарушение требований к исходному положению;<br>- нарушение техники выполнения испытания;<br>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;<br>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;<br>- превышение допустимого угла разведения локтей;<br>- одновременное разгибание рук | 24 раза и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>10 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек. |
|  |   |                | 24       | 10       |  |   |
| 2  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно   | +6 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>+8 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.    |
|  |   |                | +6       | +8       |  |   |

|   |   |                |          |     |   |  |
|---|---|----------------|----------|-----|---|--|
|   |   |                |          |     | на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».<br>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)  | девочек.   |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м                                    | с              | не более |     | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.<br>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка | 7,8 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,8 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек. |
|   |   |                | 7,8      | 8,8 |   |  |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см             | не менее |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.<br>3 попытки.   | 190 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>160 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   |                | 190      | 160 |   |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |     | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.<br>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.   | 39 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>34 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   |                | 39       | 34  |   |  |
|   |   |                | 36       | 33  |   |  |

|   |  |                |          |    |   |  |
|---|--|----------------|----------|----|---|--|
|   |  |                |          |    | <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>  |  |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «апноэ»</b> |  |                |          |    |   |  |
| 1   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |    | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> </ul> | <p>32 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br/>12 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.</p> |
|   |  |                | 32       | 12 |   |  |



|    |   |                |          |     |   |  |
|----|---|----------------|----------|-----|---|--|
|    |   |                |          |     | - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;<br>- превышение допустимого угла разведения локтей;<br>- одновременное разгибание рук   |  |
| 2  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».<br>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)  | +8 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>+11 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.        |
|    |   |                | +8       | +11 |   |  |
| 3  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |     | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.<br>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка | 7,7 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,8 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек. |
|    |   |                | 7,7      | 8,8 |   |  |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.<br>3 попытки.   | 225 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>180 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|    |   |                | 225      | 180 |   |  |
| 5  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |     | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за   | 37 раза и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.   |
|    |   |                | 37       | 35  |   |  |

|   |   |                |          |     |  |  |
|---|---|----------------|----------|-----|--|--|
|   |   |                |          |     | <p>головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно.</p> <p>Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul> | 35 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех |   |                |          |     |  |  |
| 1   | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед   | м              | не менее |     | Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.  | 5,3 м и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>4,5 м и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек. |
|   |   |                | 5,3      | 4,5 |  |  |
| 2   | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее |     | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание рук в плечевых суставах вперед-назад. Попытка не засчитывается, если локоть (локти) согнуты, плечи прокручиваются  | 50 см и уже – сдал, шире – не сдал для мальчиков и девочек.  |
|   |   |                | 1        |     |  |  |

|  |   |                    |          |    |   |   |
|--|---|--------------------|----------|----|---|---|
|  |   |                    |          |    | поочередно.   |   |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание», «открытая вода», «дайвинг», «ныряние», «апноэ» |   |                    |          |    |   |   |
| 1. спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»   |   |                    |          |    |   |   |
| 6. Обязательная техническая программа  |   |                    |          |    |   |   |
| 1  | Проплывание на ногах с доской в моноласте – 50 метров | количество гребков | не более |    | По команде с нижнего старта. Спортсмен, держа обеими руками доску для плавания, отталкивается от бортика ногами. Совершая движение ногами «дельфин» преодолевает дистанцию 50 метров. Упражнение выполняется на поверхности воды, без подныривания. | 23 гребка и меньше – сдал, больше – не сдал для мальчиков.<br>25 гребков и меньше – сдал, больше – не сдал для девочек. |
|  |   |                    | 23       | 25 |   |   |
| 2  | Ныряние в классических ластах – 100 метров            | количество вдохов  | не более |    | По команде с нижнего старта. Спортсмен отталкивается ногами от бортика, ныряет держа руки в «стрелочке». Ноги работают «кроль» или «дельфин». Необходимо преодолеть дистанцию 100 метров с минимальным количеством вдохов                           | 3 вдоха и менее – сдал, более – не сдал для мальчиков и для девочек.  |
|  |   |                    | 3        |    |   |   |

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

| N<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерени<br>я | Норматив                     |                                 | Технические правила исполнения   | Критерии оценки  |
|--|---|--------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|--|
|  |   |                          | юноши/ю<br>ниоры/му<br>жчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |  |  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание» |   |                          |                              |                                 |  |  |
| 1.   | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                    | количес<br>тво раз       | не менее                     |                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:<br>- нарушение требований к исходному положению;<br>- нарушение техники выполнения испытания;<br>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;<br>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;<br>- превышение допустимого угла разведения локтей;<br>- одновременное разгибание рук | 24 раз и больше – сдал,<br>меньше – не сдал для мальчиков.<br>10 раз и больше – сдал,<br>меньше – не сдал для девочек.       |
|  |   |                          | 24                           | 10                              |  |  |
| 2  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                       | не менее                     |                                 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».<br>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)  | +6 см и больше – сдал,<br>меньше – не сдал для мальчиков.<br>+8 см и больше – сдал,<br>меньше – не сдал для девочек.         |
|  |   |                          | +6                           | +8                              |  |  |
| 3  | Челночный бег 3 x 10<br>м   | с                        | не более                     |                                 | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.<br>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров,  | 7,8 с и быстрее – сдал,<br>медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,8 с и быстрее – сдал,<br>медленнее – не сдал для девочек. |
|  |   |                          | 7,8                          | 8,8                             |  |  |

|  |   |                |          |     |   |  |  |
|--|---|----------------|----------|-----|---|--|--|
|  |   |                |          |     | коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.<br>Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка  |  |  |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см             | не менее |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.<br>3 попытки.   | 190 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>160 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек. |  |
|  |   |                | 190      | 160 |   |  |  |
| 5  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |     | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.<br>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.<br>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.<br><br>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:<br>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);<br>- отсутствие касания лопатками мата;<br>- размыкание пальцев рук «из замка»;<br>- смещение таза (поднимание таза)<br>- изменение прямого угла согнутых ног. | 39<br><br>34   | 39 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>34 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек. |
|  |   |                | 39       | 34  |   |  |  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «открытая вода», «дайвинг», «ныряние» |   |                |          |     |   |  |  |
| 1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу            | количество раз | не менее |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных   | 31 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>11 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для          |  |
|  |   |                | 31       | 11  |   |  |  |

|   |   |                |          |  |  |  |
|---|---|----------------|----------|--|--|--|
|   |   |                |          |  | циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:<br>- нарушение требований к исходному положению;<br>- нарушение техники выполнения испытания;<br>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;<br>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;<br>- превышение допустимого угла разведения локтей;<br>- одновременное разгибание рук | девочек.   |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)  | +8 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>+9 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.         |
|   |   | +8             | +9       |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |  | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.<br>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка  | 7,6 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,7 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек. |
|   |   | 7,6            | 8,7      |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.<br>3 попытки.  | 210 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>170 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   | 210            | 170      |  |  |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |  | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  | 36 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>33 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   | 36             | 33       |  |  |  |

|  |   |                |          |     |  |   |
|--|---|----------------|----------|-----|--|---|
|  |   |                |          |     | <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>   | девочек.  |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «апноэ» |   |                |          |     |  |   |
| 1  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук</li> </ul> | <p>32 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.</p> <p>12 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.</p> |
|  |   |                | 32       | 12  |  |   |
| 2  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     | <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды.</p>   | <p>+8 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.</p> <p>+11 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.</p>  |
|  |   |                | +8       | +11 |  |   |

|   |   |                   |          |     |   |  |
|---|---|-------------------|----------|-----|---|--|
|   |   |                   |          |     | Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».<br>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)   | девочек.   |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м                                    | с                 | не более |     | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.<br>Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.<br>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.<br>Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка   | 7,7 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для мальчиков.<br>8,8 с и быстрее – сдал, медленнее – не сдал для девочек. |
|   |   |                   | 7,7      | 8,8 |   |  |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее |     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.<br>3 попытки.   | 225 см и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>180 см и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   |                   | 225      | 180 |   |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество во раз | не менее |     | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.<br>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.<br>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.<br><br>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:<br>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);<br>- отсутствие касания лопатками мата;<br>- размыкание пальцев рук «из замка»;<br>- смещение таза (поднимание таза) | 37 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>35 раз и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.       |
|   |   |                   | 37       | 35  |   |  |



|  |   |                                    |          |     |   |   |
|--|---|------------------------------------|----------|-----|---|---|
|  |   |                                    |          |     | - изменение прямого угла согнутых ног.  |   |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех  |   |                                    |          |     |   |   |
| 1  | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед   | м                                  | не менее |     | Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.   | 7,5 м и больше – сдал, меньше – не сдал для мальчиков.<br>5,3 м и больше – сдал, меньше – не сдал для девочек.          |
|  |   |                                    | 7,5      | 5,3 |   |   |
| 2  | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 45 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество во раз                  | не менее |     | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 45 см. Выкручивание рук в плечевых суставах вперед-назад. Попытка не засчитывается, если локоть (локти) согнуты, плечи прокручиваются поочередно.                               | 45 см и уже – сдал, шире – не сдал для мальчиков и девочек.   |
|  |   |                                    | 1        |     |   |   |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание», «открытая вода», «дайвинг», «ныряние», «апноэ» |   |                                    |          |     |   |   |
| 1  | Спортивное звание «мастер спорта России»  |                                    |          |     |   |   |
| 6. Обязательная техническая программа  |   |                                    |          |     |   |   |
| 1.   | Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа |          |     |   |   |
| 2.   | Проплывание на ногах с доской в моноласте – 50 метров.  | количество во гребков              | Не более |     | По команде с нижнего старта. Спортсмен, держа обеими руками доску для плавания, отталкивается от бортика ногами. Совершая движение ногами «дельфин» преодолевает дистанцию 50 метров. Упражнение выполняется на поверхности воды, без подныривания. | 22 гребка и меньше – сдал, больше – не сдал для мальчиков.<br>24 гребков и меньше – сдал, больше – не сдал для девочек. |
|  |   |                                    | 22       | 24  |   |   |

|   |   |                   |          |   |  |
|---|---|-------------------|----------|---|--|
| 3 | Ныряние в классических ластах – 100 метров. | количество вдохов | Не более | По команде с нижнего старта. Спортсмен отталкивается ногами от бортика, ныряет держа руки в «стрелочке». Ноги работают «кроль» или «дельфин». Необходимо преодолеть дистанцию 100 метров с минимальным количеством вдохов | 2 вдоха и менее – сдал, более – не сдал для мальчиков и для девочек. |
|   |   |                   | 2        |   |  |

### Годовой учебно-тренировочный план

| №п/г                         | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                                     |
|------------------------------|---|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |                                     |
|                              |   | 20-24   | 24-32                               |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |
|                              |   | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |                                     |
|                              |   | 4-7   | 2-6                                 |
| 1                            | Общая физическая подготовка                       | 163-200   | 137-182                             |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                 | 450-549   | 649-865                             |
| 3                            | Участие в спортивных соревнованиях                | 72-87   | 87-117                              |
| 4                            | Техническая подготовка                            | 174-212   | 200-266                             |
| 5                            | Тактическая подготовка                            | 40-50   | 35-50                               |
| 6                            | Теоретическая подготовка                          | 10  | 10                                  |
| 7                            | Психологическая подготовка                        | 42-52   | 42-57                               |
| 8                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 20-23   | 23-30                               |
| 9                            | Инструкторская практика                           | 5-6   | 6-8                                 |
| 10                           | Судейская практика                                | 6-7   | 7-9                                 |
| 11                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 12  | 12-20                               |
| 12                           | Восстановительные мероприятия                     | 30-40   | 40-50                               |
| Общее количество часов в год |   | 1024-1248   | 1248-1664                           |

## Приложение 4

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки<br>проведения |
|----------|--|--|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в подводном спорте;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков ведения протоколов;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- освоение методов построения учебно-тренировочного занятия</li> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в подводном спорте;</li> </ul>   | В течение года      |

|           |   |  |                |
|-----------|---|--|----------------|
|           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение командным голосом;</li> <li>- овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;</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> </ul> |                |
| <b>2.</b> | <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 здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>   | В течение года |
| 2.2.      | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <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> </ul>   | В течение года |

|      |                            |   |                |
|------|----------------------------|---|----------------|
|      |                            | -формировать навык самоконтроля и ведения дневника.   |                |
| 2.3  | Оказание первой помощи     | Семинары и лекции с обучающимися по темам:<br>- формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев;<br>- формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния;<br>- овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание;<br>- овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде;<br>- сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. | В течение года |
| 2.4. | Правила дорожного движения | Семинары и лекции с обучающимися по темам:<br>-формировать знания по правилам дорожного движения и правилам поведения на дороге;<br>-формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д).   | В течение года |
| 2.5. | Наркомания и алкоголизм    | Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных   | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | веществ.   |                |
| 2.6. | Психологическое просвещение   | Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности:<br>- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;<br>- формирование навыков регуляции предстартовых состояний;<br>- формирование навыков аутотренинга;<br>- формирование навыка саморелаксации, расслабления. | В течение года |
| 3.   | <b>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-преподавателей 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)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках,   | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- участие в показательных выступлениях и культурных мероприятиях (фестивалях, выставках).  |                |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 4.2. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию творческих способностей)  | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ.   | В течение года |



### 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   |
|--|---|-----------------------|--|
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды нарушений антидопинговых правил;</li> <li>• Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;</li> <li>• Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств;</li> <li>• Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»;</li> <li>• Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции.</li> <li>• Процедура тестирования. Требования к регистрируемому пулу тестирования.</li> <li>• Регистрация в системе АДАМС. Правила предоставления информации в системе АДАМС.</li> </ul> <p>Прохождение антидопингового курса</p> | <p>В течение года</p> | <p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p> |

### План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Виды практики           | Выполняемые функции   | Этап подготовки  | Наименование мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|-------------------------|---|--|--|------------------|
| 1.1.  | Судейская практика      | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>-приобретение навыков ведения протоколов;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Первенства Санкт-Петербурга, Чемпионат Санкт-Петербурга, кубок Санкт-Петербурга по подводному спорту в различных дисциплинах | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>-овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике</li> </ul>  | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Учебно-тренировочные занятия в рамках своих групп  | В течение года   |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- формирование навыков наставничества;</li><li>- формирование склонности к педагогической работе.</li></ul> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

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

| №  | Мероприятие  | Содержание   |
|----|--|--|
| 1. | Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение                                    | Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом.   |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов   | Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика.   |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся. |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся   | Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.  |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 6. | Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм                               | Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов.   |
| 7. | Восстановление обучающихся   | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня)  |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.   |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся                             | Осуществляется по следующим направлениям:<br>- организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний;<br>- контроль рационов питания, сна;<br>- контроль соблюдения антидопинговых правил;<br>- консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся. |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                    | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>600/10</b>               |                  |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 120                         | сентябрь         | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | 60                          | октябрь          | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 120                         | ноябрь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Особенности построения учебно-тренировочного занятия   | 120                         | В течение года   | Методические аспекты подготовки обучающихся. Многолетняя подготовка. Средства и методы тренировки.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | 120                         | 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                             | 120                         | февраль-май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | <b>720/12</b>                             |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 180                                       | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | 120                                       | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | 120                                       | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | 120                                       | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | 120                                       | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки 60 | 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 |
|--|--|--|---|



Перечень вопросов для прохождения аттестации спортсменов по этапам подготовки

**Тестирование теоретических знаний обучающихся этапа совершенствование спортивного мастерства для перевода на следующий этап подготовки**

1. Олимпизм- это.

- А. это философия жизни, превозносящая и объединяющая в сбалансированное целое качества тела, воли и разума.
- Б. это проявление волевых качеств для достижения цели- победы в Олимпийских играх
- В. это объединение спортсменов в одно движение

2. Кто сформулировал идею олимпизма?

- А. Барон Пьер де Кубертен
- Б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч
- В. Томас Бах

3. Девиз Олимпийских игр

- А. Быстрее, выше, сильнее
- Б. Быстрее, выше, сильнее — вместе
- В. Быстрее, выше, сильнее — навсегда

4. Перетренированность чаще всего выражается

- А. снижение концентрации внимания
- Б. повышенная усталость и утомляемость, боли
- В. снижение спортивных результатов
- Г. бессонница, потеря аппетита, тревога и депрессия
- Д. Все перечисленное

5. Что значительно снижает вероятность получения травм обучающимся на тренировке?

- А. Качественная разминка
- Б. Полноценная заминка с растяжкой
- В. Все перечисленное

6. Какие части урока выделяют в учебно-тренировочном занятии?

- А. Подготовительная, основная
- Б. Основная, заключительная
- В. Подготовительная, заключительная
- Г. Подготовительная, основная, заключительная

7. Какие этапы содержит многолетняя подготовка?

- А. Этап начальной подготовки
- Б. Этап углубленной спортивной специализации
- В. Этап совершенствования спортивного мастерства
- Г. Этап высшего спортивного мастерства
- Д. Все перечисленное

8. Международная Федерация подводного спорта

- А. FINA
- Б. ИОС
- В. CMAS

9. В какой дисциплине подводного спорта не проводятся официальные соревнования?

- А. Плавание в ластах эстафета 4\*400 м.
- Б. Открытая вода 12-20 км.

В. Подводное плавание 800 м.

Г. Все перечисленные варианты

10. Максимально допустимый размер (длина\*ширина\*высота лопасти) моноласты для участия в официальных соревнованиях?

А. 760\*760\*150

Б. 740\*740\*160

В. 750\*750\*150

Г. Моноласта имеет размер в зависимости от антропометрических особенностей спортсмена

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| А | А | Б | Д | В | Г | Д | В | Г | А  |

**Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.**

## Тестирование теоретических знаний обучающихся этапа высшего спортивного мастерства

1. Нравственное воспитание характеризуется:

- А. формированием умений выстраивать поведение с учетом общественных требований и норм морали;
- Б. воздействием на формирование полового сознания и поведения детей;
- В. развитием у воспитанников общетрудовых умений;
- Г. формированием у человека ответственного отношения к семье;
- Д. развитием бережного и ответственного отношения к природе

2. Эстетическое воспитание характеризуется:

- А. формированием у человека ответственного отношения к семье;
- Б. развитием бережного и ответственного отношения к природе;
- В. знанием своих прав, обязанностей и ответственности за их несоблюдение;
- Г. укреплением здоровья, обеспечением работоспособности, силы, выносливости;
- Д. совершенствованием в человеке способности воспринимать, создавать и ценить прекрасное в жизни и искусстве

3. Патриотическое воспитание характеризуется:

- А. развитием экономического мышления;
- Б. пониманием ценности природы на Земле;
- В. знанием своих прав, обязанностей и ответственности за их несоблюдение;
- Г. формированием у человека ответственного отношения к своему народу и Отечеству;
- Д. формированием добросовестного и творческого отношения к трудовой деятельности

4. Одной из задач нравственного воспитания является:

- А. развитие потребности к здоровому образу жизни;
- Б. формирование системы знаний, необходимых для выполнения трудовой деятельности;
- В. развитие эрудиции, помощь в овладении системой научных и прикладных знаний;
- Г. формирование опыта общественно полезной деятельности;

Д. усвоение общечеловеческих ценностей, этики поведения

5. Укажите методы, относящиеся к методам стимулирования:

- А. воспитывающая ситуация;
- Б. упражнение, приучение;
- В. наказание, поощрение;
- Г. беседы, лекции;
- Д. положительный пример

6. Какой прием относится к методу прямого педагогического требования?

- А. намек;
- Б. совет;
- В. укор;
- Г. приказ;
- Д. воспитывающая ситуация

7. Эвристическая функция спорта выражается

- А. служит фактором достижения высших показателей в совершенствовании определенных человеческих способностей, фактором максимальной реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути.
- Б. характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

8. Эталонная функция спорта выражается

- А. служит фактором достижения высших показателей в совершенствовании определенных человеческих способностей, фактором максимальной реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути.
- Б. характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

### 9. Эстетическая функция спорта

- А. функция оказывающая огромное эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя. Формирует определенные эстетические чувства, вкусы, идеалы, эстетические способности.
- Б. Функция оказывающая влияние на коллективное настроение, интересы, позволяют соучаствовать в спортивной борьбе, сплачивают значительные группы людей.
- В. функция, где спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у обучающихся опыта социальных отношений

10. Какая из функций спорта служит источником положительных эмоций, нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, снижает отрицательные явления гиподинамии у детей.

- А. Эвристическая
- Б. Социальная
- В. Оздоровительная
- Г. Воспитательная

11. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для?

- А. Тренера-преподавателя
- Б. Родителя
- В. Обучающегося
- Г. Всех участников учебно-тренировочного процесса

12. Система спортивной подготовки- это?

- А. представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.
- Б. разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.
- В. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.
- Г. Все варианты верны

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| А | Д | Г | Д | В | Г | Б | А | А | В  | В  | А  |

**Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 10 вопросов.**

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый  
для прохождения спортивной подготовки**

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



|  |                            |      |    |
|--|----------------------------|------|----|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апнэ» |                            |      |    |
| 20.  | Контрольный буй с буйрепом | штук | 12 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                      |                      |  |                               |  |                               |
|--|--|----------------------|----------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                                     | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |                               | Этап высшего спортивного<br>мастерства |                               |
|  |  |                      |                      | Количество                                       | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | Количество                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Баллон для<br>дыхательной<br>газовой смеси (1 л) | штук                 | на обучающегося      | 1  | 15                            | 1                                      | 15                            |
| 2.   | Баллон для<br>дыхательной<br>газовой смеси (4 л) | штук                 | на обучающегося      | 1  | 15                            | 1                                      | 15                            |
| 3.   | Баллон для<br>дыхательной<br>газовой смеси (5 л) | штук                 | на обучающегося      | 1  | 15                            | 1                                      | 15                            |
| 4.   | Баллон для<br>дыхательной<br>газовой смеси (7 л) | штук                 | на обучающегося      | 1  | 15                            | 1                                      | 15                            |

|     |   |      |                 |   |    |   |    |
|-----|---|------|-----------------|---|----|---|----|
| 5.  | Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л) | штук | на обучающегося | 1 | 15 | 1 | 15 |
| 6.  | Дыхательная трубка для плавания             | штук | на обучающегося | 1 | 1  | 1 | 1  |
| 7.  | Ласты для плавания                          | пар  | на обучающегося | 2 | 1  | 2 | 1  |
| 8.  | Маска для плавания                          | штук | на обучающегося | 2 | 1  | 2 | 1  |
| 9.  | Моноласта для плавания                      | штук | на обучающегося | 2 | 1  | 2 | 1  |
| 10. | Регулятор с системой понижения давления     | штук | на обучающегося | 1 | 5  | 1 | 5  |

### Перечень спортивной экипировки

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование          |                                   |                          |                      |  |                               |  |                               |
|---|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование                      | Единица<br>измерен<br>ия | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки                      |                               |  |                               |
|   |                                   |                          |                      | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |                               | Этап высшего спортивного<br>мастерства |                               |
|   |                                   |                          |                      | количество                                       | срок<br>эксплуатац<br>и (лет) | количество                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1   | Гидрокостюм                       | штук                     | на обучающегося      | 1  | 1                             | 2                                      | 1                             |
| 2   | Гидрошорты                        | штук                     | на обучающегося      | 1  | 1                             | 2                                      | 1                             |
| 3   | Костюм спортивный                 | штук                     | на обучающегося      | 1  | 1                             | 1                                      | 1                             |
| 4   | Кроссовки спортивные              | пар                      | на обучающегося      | 1  | 1                             | 1                                      | 1                             |
| 5   | Купальник (женский)               | штук                     | на обучающегося      | 2  | 1                             | 2                                      | 1                             |
| 6   | Носки                             | пар                      | на обучающегося      | 1  | 1                             | 1                                      | 1                             |
| 7   | Плавки (мужские)                  | штук                     | на обучающегося      | 2  | 1                             | 2                                      | 1                             |
| 8   | Полотенце                         | штук                     | на обучающегося      | 1  | 1                             | 1                                      | 1                             |
| 9   | Футболка с коротким<br>рукавом    | штук                     | на обучающегося      | 1  | 1                             | 1                                      | 1                             |
| 10  | Шапочка для плавания              | штук                     | на обучающегося      | 3  | 1                             | 3                                      | 1                             |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дайвинг» |                                   |                          |                      |  |                               |  |                               |
| 11  | Компенсатор<br>плавучести (жилет) | штук                     | на обучающегося      | 1  | 3                             | 1                                      | 3                             |