

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию»

Бабичук  
Вадим  
Георгиевич

Подписан: Бабичук Вадим Георгиевич  
DN: C=RU, S=Кемеровская область,  
L=Кемерово, Т=Директор, O=""  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА КУЗБАССА ПО  
ПЛАВАНИЮ", CN=Бабичук Вадим Георгиевич,  
ИИН=421000045443, E=plavanie2011@mail.ru,  
G=Вадим Георгиевич, SN=Бабичук,  
Описание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2025-03-25 11:04:54  
Foxit PhantomPDF Версия: 10.0.0

Утверждаю  
Директор ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по плаванию»  
В.Г. Бабичук  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

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

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничен

Авторы-составители:

Заместитель директора  
Приходченко О.Д

Старший инструктор-методист  
Бабинович С.В.

Инструктор-методист  
Стрижак Н.Е.

г. Кемерово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>                                                                                                | <b>3</b>  |
| 1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» .....        | 3         |
| 2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» .....                  | 3         |
| <b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ».....</b> | <b>4</b>  |
| 3. Сроки реализации Программы .....                                                                                            | 4         |
| 4. Объем Программы.....                                                                                                        | 4         |
| 5. Виды (формы) обучения .....                                                                                                 | 5         |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                      | 7         |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....                                                                                 | 7         |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                       | 8         |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....                                                                              | 10        |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....                           | 11        |
| <b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....</b>                                                                                             | <b>16</b> |
| 11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки .....                                                           | 16        |
| 12. Оценка результатов освоения Программы.....                                                                                 | 18        |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы .....                                                                        | 18        |
| <b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ» .....</b>                                                            | <b>19</b> |
| 14. Программный материал .....                                                                                                 | 19        |
| 15. Учебно-тематический план .....                                                                                             | 24        |
| <b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....</b>                            | <b>26</b> |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....                                  | 26        |
| <b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>                             | <b>26</b> |
| 17. Материально-технические условия .....                                                                                      | 26        |
| 18. Кадровые условия .....                                                                                                     | 29        |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы.....                                                               | 30        |
| Приложение № 1 .....                                                                                                           | 32        |
| Приложение № 2 .....                                                                                                           | 34        |
| Приложение № 3 .....                                                                                                           | 36        |
| Приложение № 4 .....                                                                                                           | 40        |
| Приложение № 5 .....                                                                                                           | 41        |
| Приложение № 6 .....                                                                                                           | 44        |
| Приложение № 7 .....                                                                                                           | 46        |

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 941 (далее – ФССП).

## **2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»**

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

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

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»

### 3. Сроки реализации Программы

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки  
(с учетом приложения № 1 к ФССП)

| Этапы спортивной подготовки                                                                                           | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                                                                             | 3                                                  | 7-8                                                            | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                             | 5                                                  | 9                                                              | 10                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                         | не ограничивается                                  | 12                                                             | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                                   | не ограничивается                                  | 13                                                             | 2                       |

### 4. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки  
(с учетом приложения № 2 к ФССП)

| Этапный норматив      | Этапы и годы спортивной подготовки |      |      |                                                           |       |       |       |       |                                               |                                     |
|-----------------------|------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                       | Этап начальной подготовки          |      |      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                       | НП-1                               | НП-2 | НП-3 | УТГ-1                                                     | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |                                               |                                     |
| Кол-во часов в неделю | 4,5                                | 6    | 6    | 12                                                        | 12    | 14    | 16    | 16    | 20                                            | 24                                  |

|                              |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 312 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 | 1040 | 1248 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|

## 5. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица 3):

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, смешанные; теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, работа по индивидуальным планам (на этапах СС, ВСМ).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3 к ФССП):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования.

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<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 начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | —                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным                       | —                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |

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

5.3. Спортивные соревнования – контрольные, отборочные, основные (Таблица 4).

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

#### Объем соревновательной деятельности

| Этапный норматив                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                 | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                 | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |

| «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные                                           | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 9 |
| Отборочные                                            | – | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Основные                                              | – | – | 2 | 4 | 4 | 4 |

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) рассчитывается на 52 недели в год (*с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП; Приложение № 1*).

6.1. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

## 7. Календарный план воспитательной работы

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов

социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
- второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Календарный план воспитательной работы представлен 5 разделами (Приложение 2): профориентационная деятельность; здоровьесбережение; патриотическое воспитание обучающихся; развитие творческого мышления; другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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

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



соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательного периода.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

#### 8.1. План антидопинговых мероприятий (Приложение 3).

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На тренировочном этапе обучающиеся должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная части;
- способностью находить ошибки и исправлять их во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- навыками проведения подготовительной части занятия с тренером-преподавателем;
- навыками участия в судействе. Осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведение протоколов соревнований.
- навыками ведения дневника самоконтроля спортсмена (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализ выступления в соревнованиях).

На этапе совершенствования спортивного мастерства должны овладеть:

- умениями подбора основных упражнений для подготовительной части занятия и ее самостоятельного проведения под контролем тренера-преподавателя;
- навыками правильного показа техники специальных упражнений;
- знаниями и умениями обучения групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (до трех лет);
- умениями самостоятельного ведения конспектов учебно-тренировочных занятий для подготовительной, основной и заключительной частей.
- умениями самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки.
- судейскими навыками (принимать участие в судействе соревнований).

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатов инструкторской и судейской деятельности является выполнение требований на присвоение звания спортсмена-инструктора и судьи по спорту.

Таблица 5

#### План выполнения инструкторской и судейской деятельности

| № | Название мероприятия                                                       | Сроки проведения |
|---|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Чемпионат и первенство Кемеровской области - Кузбасса по подводному спорту | по РКП           |
| 2 | Учебно-тренировочное занятие на этапе начальной подготовки                 | Апрель           |
| 3 | Чемпионат и первенство города Кемерово по подводному спорту                | Май              |
| 4 | Учебно-тренировочное занятие на этапе начальной подготовки                 | Сентябрь         |
| 5 | Кубок Кузбасса по подводному спорту                                        | Декабрь          |

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

*Восстановительные средства* – это средства педагогического,

психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды (таблица 6).

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов. При организации

восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале необходимо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица 6

## Восстановительные средства

| Предназначение                                                                                        | Задачи                                                                                                                                                                                                                | Средства и мероприятия                                                                                                                                                                                                      | Методические указания                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Развитие физических качеств с учетом специфики подводного спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.<br>Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание   | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием                                                    | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности юных спортсменов | Упражнения на растяжение.<br>Разминка (подготовительная часть).<br>Самомассаж.<br><br>Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                            | 3 мин.<br>10-20 мин.<br>5-7 мин.<br><br>3 мин. саморегуляция                                                                       |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования                                                  | Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                        | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.<br>Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).<br>Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе учебно-тренировочного занятия<br>3-8 мин.<br><br>3 мин. саморегуляция                                                   |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования                                               | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфатической системы, восстановление тканевого обмена                                                                                                            | Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный                                                                                                                                | 8-10 мин.                                                                                                                          |
| Через два часа после учебно-тренировочного занятия                                                    | Ускорение восстановительного процесса                                                                                                                                                                                 | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)<br>Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии.<br>Психорегуляция релаксационной направленности                                          | 8-10 мин.<br><br>5 мин.<br><br>саморегуляция                                                                                       |
| В середине микроцикла, во время соревнований и в                                                      | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.                                                                                                                                                        | Упражнения ОФП восстановительной направленности.                                                                                                                                                                            | Восстановительная тренировка.                                                                                                      |

|                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выходной день                         |                                                                                                                  | Сауна, общий массаж                                                                                                                            | После восстановительной тренировки                                                                                       |
| После микроцикла, соревнований        | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br>Сауна, общий массаж, подводный массаж.<br><br>Психорегуляция реституционной направленности | Восстановительное учебно-тренировочное занятие.<br>После восстановительной тренировки.<br>Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований        | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика переутомления  | Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней.<br><br>Сауна                                                                | Восстановительные учебно-тренировочные занятия – ежедневно<br>1 раз в 7 дней                                             |
| В процессе учебно-тренировочного года | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                                          | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                                                                             | Режим сна, аутогенная саморегуляция                                                                                      |

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена.



### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «плавание в ластах», «плавание в классических ластах».

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «подводный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«подводный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «подводный спорт»

### **13.1. Приложение № 4 к Программе.**

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

### **13.2. Приложение № 5 к Программе.**

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

### **13.3. Приложение № 6 к Программе.**

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».

#### 13.4. Приложение № 7 к Программе.

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

### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

#### **14. Программный материал**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

##### 14.1. На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

##### 14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### 14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

#### 14.5. Основные показатели выполнения программных требований:

##### 1. На этапе начальной подготовки:

- сохранение у занимающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся

##### 2. На учебно-тренировочном этапе:

- освоение основ техники в избранном способе плавания, динамика роста уровня ОФП и СФП и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

##### 3. На этапе спортивного совершенствования:

- выполнение нормативов спортивного разряда «Кандидат в Мастера спорта»;
- рост уровня общего специального физического развития и функционального состояния организма;
- выполнение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

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

- зачисление воспитанников спортивной школы в УОР и ШВСМ;
- стабильность результатов выступлений на всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в состав сборной команды России.

В конце каждого учебного года юные спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные испытания (в дальнейшем КПИ).

Нормативы КПИ разработаны ведущими тренерами – преподавателями и методистами спортивной школы на основе типовой Программы по плаванию и утверждены на заседании педагогического совета школы.

КПИ составлены с учетом возрастных особенностей и спортивной подготовки обучающихся, включают следующие разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), теоретическая и плавательная подготовка.

Выбор контрольно-переводных нормативов позволяет провести анализ эффективности учебного процесса в школе, определить динамику физического развития обучающихся, рост их спортивных результатов.

Результаты КПИ вносятся в ведомости. Ведомости составляются на каждую учебную группу.

При переводе на учебно-тренировочной этап подготовки на спортсменов заводится индивидуальная карта, в которой в конце каждого года записываются результаты КПИ и результаты медицинского обследования.

Такое ведение документации позволяет проводить многолетний мониторинг развития физических качеств обучающихся и проводить анализ роста спортивных результатов.

Спортсмены, которые по каким либо причинам не выполнили КПИ – остаются в спортивной школе на повторный курс обучения. Следствием правильно продуманных КПИ и организации их приема, является грамотное комплектование спортивной школы на следующий учебный год (таблица 7).

## Условия комплектования групп на 20учебно-тренировочный год

*(в соответствии с ФЗ РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ “О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»”; приказом Минспорта от 15.11.2018 № 939; дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, утвержденной приказом директора ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию», приказа Минспорта России от 09.11.2022 № 941 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»”)*

| Этап спортивной подготовки (год спортивной подготовки) | Возраст обучающихся, проходящих спортивную подготовку, лет | Минимальный количественный состав групп, чел. | Максимальный количественный состав групп, чел. | Объем учебно-тренировочной работы, астрон. ч/нед.<br><br><i>в соответствии с ФССП</i> | Уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| НП-1                                                   | 7-8                                                        | 12                                            | 15                                             | 4,5                                                                                   | б/р                                                                           |
| НП-2                                                   | 9-10                                                       | 12                                            | 15                                             | 6                                                                                     | д, ю – 2-3 юн.                                                                |
| НП-3                                                   | 10-11                                                      | 12                                            | 15                                             | 6                                                                                     | д, ю – 2 юн.                                                                  |
| УТГ-1                                                  | 11-12                                                      | по факту                                      | 14                                             | 12                                                                                    | д-1юн ю-2 юн                                                                  |
| УТГ-2                                                  | 12-13                                                      | по факту                                      | 14                                             | 12                                                                                    | д-3 ю-1 юн                                                                    |
| УТГ-3                                                  | 13-14                                                      | по факту                                      | 14                                             | 14                                                                                    | д-2 ю-2,3                                                                     |
| УТГ-4                                                  | 14-15                                                      | по факту                                      | 14                                             | 16                                                                                    | д-1,2 ю-2                                                                     |
| УТГ-5                                                  | 15-16                                                      | по факту                                      | 14                                             | 16                                                                                    | д-1 ю-1                                                                       |
| ССМ до года                                            | 12 лет и старше                                            | по факту                                      | 12                                             | 20                                                                                    | д, ю – КМС                                                                    |
| ССМ свыше года                                         | 12 лет и старше                                            | по факту                                      | 12                                             | 20                                                                                    | д, ю – КМС                                                                    |
| ВСМ                                                    | 13 лет и старше                                            | по факту                                      | 12                                             | 24                                                                                    | д, ю – МС                                                                     |

14.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки по периодам учебно-тренировочного процесса.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

- в группах начальной подготовки:
  - строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (ходьба, бег), подвижные игры, эстафеты.
- в учебно-тренировочных группах:
  - общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениями), различные виды передвижения (ходьба, бег), упражнения с резиновыми амортизаторами, подвижные и спортивные игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.
- в группах совершенствования спортивного мастерства:
  - общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля.
- в группах высшего спортивного мастерства:
  - общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперед в группировке, два кувырка вперед; мост из положения лежа и из положения стоя; длинный кувырок; полушпагат; стойка на лопатках; кувырки назад; стойка на голове и руках; упражнения со скакалкой; прыжки в парах.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег; бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, ходьба, прыжки. Прыжок в длину с места и разбега. Бег с ускорением и с изменением темпа движения. Многоскоки («олений бег»). Метание теннисного мяча, гранаты; толкание ядра.

*Кроссовая подготовка.* Кросс (30-90 минут в зависимости от возраста). Интенсивность упражнения – ЧСС до 130-150 уд/мин.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Игры и эстафеты на воде.

*Спортивные игры.* Баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

*Гребля.* Основные способы техники гребли.

*Лыжная подготовка.* Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, полуконьковый ходы, коньковые ходы передвижения. Торможение «плугом», подъем «лесенкой», «елочкой».



Лыжные прогулки от 60 минут до 90 минут. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Пловцам-подводникам необходимо иметь хорошую подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность позвоночного столба, в тазобедренных и коленных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения, пружинящие и вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой, повороты, сгибания и разгибания, круговые движения.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах. Дыхательные упражнения выполняются на месте и в движении. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация группировок на гимнастическом мате, кувырков, являющихся ведущими в подводном спорте (плавание в ластах и плавание в классических ластах).

Упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения для совершенствования скоростных способностей и скоростной выносливости:

- интервальный метод; несколько отрезков по 25 м; интенсивность – 90-100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 40-60 секунд;
- интервальный метод; несколько отрезков по 50 м; интенсивность – 90-100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 60-90 секунд;
- интервальный метод; несколько отрезков по 12,5 м; интенсивность – 90-100% от максимальной скорости; отдых между отрезками – 15-20 секунд;
- переменный метод: 25 м с высокой интенсивностью + 25 м медленный темп передвижения + 25 м с высокой интенсивностью + 50 м темп передвижения (всего 400-600 м).

## 15.

### Учебно-тематический план

(Приложение 8 к Программе)

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

15.1. На этапе начальной подготовки:

- истории возникновения вида спорта и его развития;

- физической культуры – как средства физического развития и укрепления здоровья человека;

- гигиенических основ физической культуры и спорта, гигиены обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;

- закаливания организма;

- самоконтроля в процессе занятий физической культуры и спортом;

- теоретических основ обучения базовым элементам техники и тактики

вида спорта;

- теоретических основ судейства. Правила вида спорта.

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

- роли и места физической культуры в формировании личностных

качеств;

- истории возникновения олимпийского движения;

- режима дня и питания обучающихся;

- физиологических основ физической культуры;

- учета соревновательной деятельности, самоанализа обучающегося;

- теоретических основ технико-тактической подготовки. Основы техники

вида спорта;

- психологической подготовки;

- правил вида спорта.

15.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Олимпийского движения. Роли и места физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;

- профилактики травматизма. Перетренированность / недотренированность;

- подготовки обучающегося как многокомпонентного процесса;

- спортивных соревнований как функционального и структурного ядра спорта;

- восстановительных средств и мероприятий.

15.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- физического, патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

- социальных функций спорта;

- спортивных соревнований как функционального и структурного ядра спорта;

- восстановительных средств и мероприятий.

15.5. Объем времени для теоретической подготовки в год составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 600 минут в год, свыше трех лет обучения – 840 минут в год;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1440 минут в год;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 1920 минут в год.

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

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» относятся *(с учетом главы V ФССП)*:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «подводный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «подводный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт».

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

### **17. Материально-технические условия**

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП, таблица 3 Программы);

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП, таблица 4 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.

Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля, осуществляется в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации в рамках выделяемых субсидий.

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы электронные                                    | штук              | 1                  |
| 2.    | Доска информационная                                | штук              | 2                  |
| 3.    | Дыхательная трубка для плавания                     | штук              | 12                 |
| 4.    | Ласты для плавания                                  | пар               | 12                 |
| 5.    | Маска для плавания                                  | штук              | 12                 |
| 6.    | Мат гимнастический                                  | штук              | 15                 |
| 7.    | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)            | комплект          | 2                  |
| 8.    | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением      | штук              | 12                 |
| 9.    | Свисток                                             | штук              | 4                  |
| 10.   | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук              | 2                  |
| 11.   | Секундомер электронный                              | штук              | 8                  |
| 12.   | Скамейка гимнастическая                             | штук              | 6                  |
| 13.   | Термометр для воды                                  | штук              | 2                  |

|                                                                                                                          |                    |      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|----|
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова<br>«плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                    |      |    |
| 14.                                                                                                                      | Доска для плавания | штук | 15 |

Таблица 9

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                             |                      |                      |                                 |                            |                                                                           |                               |                                                             |                               |                                              |                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                            |                                                                           |                               |                                                             |                               |                                              |                               |
|                                                                  |                             |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                             |                      |                      | количество                      | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                  | срок<br>эксплуатации<br>(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                             | 2                                            | 1                             |
| 6.                                                               | Носки                       | пар                  | на обучающегося      | —                               | —                          | —                                                                         | —                             | 1                                                           | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 7.                                                               | Плавки (мужские)            | штук                 | на обучающегося      | —                               | —                          | 2                                                                         | 1                             | 2                                                           | 1                             | 2                                            | 1                             |
| 8.                                                               | Полотенце                   | штук                 | на обучающегося      | —                               | —                          | —                                                                         | —                             | 1                                                           | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 9.                                                               | Футболка с коротким рукавом | штук                 | на обучающегося      | —                               | —                          | —                                                                         | —                             | 1                                                           | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 10.                                                              | Шапочка для плавания        | штук                 | на обучающегося      | —                               | —                          | 2                                                                         | 1                             | 3                                                           | 1                             | 3                                            | 1                             |

Данный раздел программы является неотъемлемой частью при подготовке спортсмена-подводника.

## 18. Кадровые условия

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

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

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

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алаева И.В., Коромыслов А.В. Динамика показателей физического развития, физических качеств и функциональных резервов у юных пловцов в ластах в процессе двухгодичного цикла // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы межрегиональной научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека». Иваново: Изд-во ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России. – 2014. – 224 с.
2. Аслезов С.А., Добров А.А. Внуки Нептуна : [Спортсмены- подводники. Моск. энергет. ин-та]. – Москва : Сов. Россия, 1964. – 94 с.
3. Булгаков Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Булгаков Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Викулов А.Д. Плавание.- М: Владос-пресс, 2003.
6. Горбунов Г.Д., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.- М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.-М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.-Минск: Высшая школа, 1980.
9. Дудченко П.П., Аксенов В.П., Шувалов Ю.Н. Моноустойчивость как фактор достижения успешности спортивной деятельности юных пловцов в ластах // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 13-16.
10. Дудченко П.П. Методика подготовки пловцов в ластах 11-12 лет в годичном макроцикле с учетом их моноустойчивости : автореф. диссертации канд. пед. наук: СПб.: ФГБОУ ВО. – 2020. – 25 с.
11. Дудченко П.П., Строганова И.С., Шинко С.П. Средства восстановления работоспособности пловцов в ластах [Электронный ресурс] // Университет XXI века: Научное измерение: матер. Всерос. НК пед.работников, аспирантов и магистрантов ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2019. – С. 330-331.
12. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.- Киев.:Здоровье, 1990.
13. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и на воде.-М.:Физкультура и спорт, 1986.
14. Казанова И.В. Применение специального тренажера в тренировочном процессе пловцов в ластах // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб.статей по матер. НПК с межд.уч. (Москва, 22 апреля 2022 года). – 2022. – С. 94-98.
15. Леонтьева Г.С. Функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов-подводников : (По данным электроэнцефалографии) : Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : (761) / Центр. науч.-исслед. ин-т курортологии и физиотерапии. – Москва, 1970. – 29 с.
16. Макаренко Л.П. Юный пловец.-М.: Физкультура и спорт, 1983.

17. Маргазин В.А., Алаева И.В. Современные аспекты долгосрочной адаптации к физической нагрузке юных пловцов в ластах в двухгодичном тренировочном макроцикле [Электронный ресурс] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 3. – № 3. Режим доступа: <https://doi.org/10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.27>.

18. Маргазин В.А., Коромыслов А.В., Алаева И.В. Динамика физической работоспособности, функциональных резервов и физических качеств у юных пловцов в ластах в процессе двухгодичных тренировок // Лечебная физкультура и спортивная медицина 2014. – №6. – С. 48-52.

19. Мясникова Т. И. Дисциплины подводного спорта и история их развития : учебное пособие : для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 "Физическая культура" / Т.И. Мясникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург : Ажур, 2016. – 102 с.

20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова.- М.: 1995.

21. Плавание.Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под.ред. Л.П. Макаренко и Т.М.Абсалямова.-М.,1977.

22. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.:Советский спорт, 2004.

23. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы международной НПК (11-12 сентября 2007 года). – Москва : Светотон, 2009. – 208 с.

24. Смирнов Ю.А. Подводный спорт в СССР : (Попул. очерк). – Москва : ДОСААФ, 1964. – 63 с.



## Приложение № 1

к примерной дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «14» декабря 2022 г. № 1224

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                                       |      |      |                                                           |      |      |      |      |                                                     |                                           |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------|------|------|------|------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                    | Этап начальной подготовки                                                                     |      |      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |      |      |      |      | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) |
|          |                                    | НП-1                                                                                          | НП-2 | НП-3 | УТ-1                                                      | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |                                                     |                                           |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах (астрономические)                                                  |      |      |                                                           |      |      |      |      |                                                     |                                           |
|          |                                    | 4,5                                                                                           | 6    | 6    | 12                                                        | 12   | 14   | 16   | 16   | 20                                                  | 24                                        |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические) |      |      |                                                           |      |      |      |      |                                                     |                                           |
|          |                                    | 2                                                                                             | 2    | 2    | 3                                                         | 3    | 3    | 3    | 3    | 4                                                   | 4                                         |
|          |                                    | Наполняемость групп (человек)                                                                 |      |      |                                                           |      |      |      |      |                                                     |                                           |
|          |                                    | 15                                                                                            | 15   | 15   | 12                                                        | 12   | 12   | 12   | 12   | 8                                                   | 4                                         |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 146                                                                                           | 176  | 176  | 272                                                       | 272  | 218  | 224  | 224  | 180                                                 | 172                                       |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 42                                                                                            | 70   | 70   | 176                                                       | 176  | 242  | 302  | 302  | 512                                                 | 634                                       |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях | -                                                                                             | 6    | 6    | 14                                                        | 14   | 32   | 40   | 40   | 62                                                  | 76                                        |
| 4.       | Техническая подготовка             | 40                                                                                            | 54   | 54   | 116                                                       | 116  | 160  | 174  | 174  | 156                                                 | 190                                       |
| 5.       | Тактическая подготовка             | -                                                                                             | -    | -    | 10                                                        | 10   | 14   | 16   | 16   | 26                                                  | 36                                        |
| 6.       | Теоретическая подготовка           | -                                                                                             | -    | -    | 10                                                        | 10   | 14   | 16   | 16   | 20                                                  | 32                                        |
| 7.       | Психологическая подготовка         | -                                                                                             | -    | -    | 8                                                         | 8    | 10   | 14   | 14   | 20                                                  | 32                                        |

|                              |                                                      |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 8.                           | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 2   | 2   | 2   | 6   | 6   | 12  | 12  | 12  | 16   | 20   |
| 9.                           | Инструкторская практика                              | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 4   | 6   | 6   | 8    | 8    |
| 10.                          | Судейская практика                                   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 4   | 6   | 6   | 8    | 8    |
| 11.                          | Медицинские, медико-<br>биологические мероприятия    | 1   | 1   | 1   | 4   | 4   | 10  | 12  | 12  | 16   | 20   |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                        | 1   | 1   | 1   | 4   | 4   | 8   | 10  | 10  | 16   | 20   |
| Общее количество часов в год |                                                      | 234 | 312 | 312 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 | 1040 | 1248 |

## Приложение № 2

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России от «14» декабря 2022 г. № 1224

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта                                                                                                                                                    | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 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 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><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 |

### Приложение № 3

к примерной дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «подводный  
спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «14» декабря 2022 г. № 1224

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

| <i>Спортсмены</i>                          | <i>Вид программы</i>               | <i>Тема</i>                                                      | <i>Ответственный за проведение мероприятия</i>                                           | <i>Сроки проведения</i> | <i>Рекомендации по проведению мероприятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                  | 1. Веселые старты                  | «Честная игра»                                                   | Тренер-Преподаватель<br>Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер | 1-2 раза в год          | Отчет о проведении мероприятия: программа, фото                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                            | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                  | Спортсмен                                                                                | 1 раз в год             | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                                                                     |
|                                            | 3. Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер<br>Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер               | 1-2 раза в год          | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | 1. Веселые старты                  | «Честная игра»                                                   | Тренер-преподаватель<br>Ответственный за                                                 | 1-2 раза в год          | Отчет о проведении мероприятия: программа, фото                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                    |                                    |                                                                  |                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| специализации)                                                                     |                                    |                                                                  | Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                    | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                  | Спортсмен                                                                  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                    | 3. Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер<br>Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                  |                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                    |                                    |                                                                  | Спортсмен                                                                  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                                                                     |

### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся

под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.



## Приложение № 4

к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «подводный спорт», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «14» декабря 2022 г. № 1224

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

| №<br>п/п                                                                                                                                                          | Упражнения                                                                       | Единица<br>измерения | НП-1     |         | НП-2     |         | НП-3     |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих<br>в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                                                                                  |                      |          |         |          |         |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                              | Бег на 30 м                                                                      | с                    | не более |         | не более |         | не более |         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | 6,9      | 7,1     | 6,7      | 6,8     | 6,7      | 6,8     |
| 1.2.                                                                                                                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                   | количество раз       | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | 7        | 4       | 10       | 6       | 10       | 6       |
| 1.3.                                                                                                                                                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)   | см                   | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | +1       | +3      | +3       | +5      | +3       | +5      |
| 1.4.                                                                                                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                   | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | 110      | 105     | 120      | 115     | 120      | 115     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                                    |                                                                                  |                      |          |         |          |         |          |         |
| 2.1                                                                                                                                                               | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за<br>головой. Бросок мяча вперед | м                    | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                      | 3,5      | 3       | 3,5      | 3       | 3,5      | 3       |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                  | 3,5                  | 3        | 3,5     | 3        |         |          |         |

## Приложение № 5

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от «14» декабря 2022 г. № 1224

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

| №<br>п/п                                                                                                                                                          | Упражнения                                                                                 | Единица<br>измерения | УТ-1                         |                                 | УТ-2                         |                                 | УТ-3                         |                                 | УТ-4                         |                                 | УТ-5                         |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах»,<br>«плавание в классических ластах» |                                                                                            |                      |                              |                                 |                              |                                 |                              |                                 |                              |                                 |                              |                                 |
| 1.1.                                                                                                                                                              | Бег на 30 м                                                                                | с                    | не более                     |                                 | не более                     |                                 | не более                     |                                 | не более                     |                                 | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                      | 6,2                          | 6,4                             | 6,0                          | 6,2                             | 5,6                          | 6,0                             | 5,4                          | 5,8                             | 5,4                          | 5,8                             |
| 1.2.                                                                                                                                                              | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                      | 10                           | 5                               | 10                           | 5                               | 12                           | 6                               | 14                           | 7                               | 15                           | 8                               |
| 1.3.                                                                                                                                                              | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                      | +2                           | +3                              | +2                           | +3                              | +3                           | +4                              | +4                           | +5                              | +4                           | +5                              |
| 1.4.                                                                                                                                                              | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами                                          | см                   | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                      | 130                          | 120                             | 130                          | 120                             | 140                          | 130                             | 150                          | 140                             | 155                          | 140                             |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                           |                                                                               |   |          |     |          |     |          |     |          |     |          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 2.1.                                                                                                                                                     | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|                                                                                                                                                          |                                                                               |   | 4        | 3,5 | 4        | 3,5 | 4,4      | 3,8 | 4,8      | 4,1 | 5,1      | 4,3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                                                                               |   |          |     |          |     |          |     |          |     |          |     |
| 3.1.                                                                                                                                                     | Спортивные разряды                                                            |   | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     | не менее |     |
|                                                                                                                                                          |                                                                               |   | 2юн      | 1юн | 1юн      | 3   | 2,3      | 2   | 2        | 1,2 | 1        | 1   |

## Приложение № 6

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от «14» декабря 2022 г. № 1224

### 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»

| №<br>п/п                                                                                                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.1.                                                                                                                                                           | Бег на 1500 м                                                               | мин, с            | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.2.                                                                                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.3.                                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   | +5                           | +6                              |
| 1.4.                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.5.                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.6.                                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                                                |                                                                             |                   |                              |                                 |
|                                                                                                                                                                | 2. Нормативы специальной физической подготовки                              |                   |                              |                                 |
| 2.1.                                                                                                                                                           | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.                  | м                 | не менее                     |                                 |

|      |                                                                                                                                                             |  |     |     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|-----|
|      | Бросок мяча вперед                                                                                                                                          |  | 5,3 | 4,5 |
|      | 3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова<br>«плавание в классических ластах», «плавание в ластах» |  |     |     |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                                                               |  |     |     |

**Приложение № 7**

к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от «14» декабря 2022 г. № 1224

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

| № п/п                                                                                                                                                          | Упражнения                                                                    | Единица измерения | Норматив |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|-----|
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   |          |     |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |                                                                               |                   |          |     |
| 1.1.                                                                                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз    | не менее |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   |          |     |
| 1.2.                                                                                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | не менее |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   | +6       | +8  |
| 1.3.                                                                                                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                 | не более |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   |          |     |
| 1.4.                                                                                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | не менее |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   |          |     |
| 1.5.                                                                                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз    | не менее |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   |          |     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                                 |                                                                               |                   |          |     |
| 2.1.                                                                                                                                                           | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м                 | не менее |     |
|                                                                                                                                                                |                                                                               |                   | 7,5      | 5,3 |
| 5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в классических ластах», «плавание в ластах»       |                                                                               |                   |          |     |
| 5.1.                                                                                                                                                           | Спортивное звание «мастер спорта России»                                      |                   |          |     |

## Приложение № 8

к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта  
России от «14» декабря 2022 г. № 1224

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке                                                          | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/840</b>             |                  |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈70/95                      | сентябрь         | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | ≈70/95                      | октябрь          | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈70/95                      | ноябрь           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | ≈70/95                      | декабрь          | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈70/90                      | январь           | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |

|                                               |                                                                                                  |              |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈70/90       | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈60/90       | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈60/95       | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈60/95       | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1440</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈240         | 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/неотренированность                                 | ≈240         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈240         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈240         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный                                                    | ≈240         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный                                                                                                  |



|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | процесс                                                                                                                               |                                           |             | продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈240                                      | 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>≈1920</b>                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈390                                      | 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                                                                                                             | ≈360                                      | 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                                                                           | ≈390                                      | 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                                                                                 | ≈390                                      | 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 | ≈390                                      | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

