

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Общие положения**  | 4 |
| 1.1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "подводный спорт" | 4 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 6 |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 6 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»  | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» | 8 |
| 2.4.. | Годовой учебно-тренировочный план | 14 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 16 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 20 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 23 |
| **III.** | **Система контроля** | 27 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» | 27 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» | 29 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 29 |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта "подводный спорт"** | 38 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 38 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 57 |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**  | 64 |
|  |  |  |
| **VI.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»** | 65 |
| 6.1. | Материально-технические условия. | 65 |
| 6.2. | Кадровые условия. | 68 |
| 6.3. | Информационно-методические условия. | 69 |
|  | **Приложение №1** Годовой учебно-тренировочный план. | 71 |
|  | **Приложение № 2.** Календарный план воспитательной работы. | 72 |
|  | **Приложение № 3.**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 74 |
|  | **Приложение № 4.** Учебно-тематический план. | 76 |

1. **Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «подводный спорт» - 1460008511Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины: | Номер-код |
| плавание в классических ластах - 50 м | 146 024 1 8 1 1 Я |
| плавание в классических ластах - 100 м | 146 025 1 8 1 1 Я |
| плавание в классических ластах - 200 м | 146 026 1 8 1 1 Я |
| плавание в классических ластах - 400 м | 146 041 1 8 1 1 Я |
| плавание в классических ластах - эстафета 4х100 м - смешанная | 146 042 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - 50 м | 146 008 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - 100 м | 146 009 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - 200 м | 146 010 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах- 400 м | 146 011 8 1 1 Я |
| плавание в ластах- 800 м | 146 012 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - 1500 м | 146 013 1 8 1 1 Я |
| подводное плавание - 100 м | 146 014 1 8 1 1 Я |
| подводное плавание - 400 м | 146 015 1 8 1 1 Я |
| ныряние в ластах в длину - 50 м | 146 017 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - эстафета 4х50 м - смешанная | 146 043 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - эстафета 4х100 м | 146 018 1 8 1 1 Я |
| плавание в ластах - эстафета 4х200 м | 146 019 1 8 1 1 Я |

Программа разработана Кировским областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Салют» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программ спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1). этап начальной подготовки (далее — НП);

2). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

3). этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);

4). этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Программа может реализоваться как самостоятельно, так и посредством сетевых форм её реализации. Программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии, социальной сферы.

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «подводный спорт», спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных спортсменов-подводников на всероссийском и мировом уровне.

##### Задачи Программы:

* организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
* обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, подготовка обучающихся (спортсменов) высокого класса.

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

Подводный спорт (плавание в ластах) - вид спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования.

Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

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

Плавание в ластах разделяют на следующие спортивные дисциплины: плавание в удлиненных ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах в длину, эстафетное плавание в ластах и эстафетное плавание в классических ластах.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса устанавливается срок начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2.

В таблице № 2 на каждом этапе спортивной подготовки определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп при комплектовании.

Таблица № 2

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 9 | 10 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 13 | 2 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «подводный спорт»

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций
2. определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

 на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающая двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «подводный спорт».

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 определяется годом рождения.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт».

Объем Программы (максимальный объем тренировочной нагрузки) по виду спорта «подводный спорт» на разных этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 3.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количествочасов в год | 234 | 312 | 624 | 832 | 1024 | 1248 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- контрольные мероприятия;

- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

 Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной подготовке Организации по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся (спортсменов), с учетом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях. Расписание утверждается руководителем Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы продолжительностью до 15 минут, и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося (спортсмена) приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

 Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |  |  |
| 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Организацией.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований:

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

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

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

Организация направляет обучающегося 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и) соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 5.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «подводный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем
подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего
этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования - по их итогам комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть
в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные
и командные.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;

- стаж занятий в спорте и в плавании в целом;

- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;

- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья обучающегося;

- уровень спортивной мотивации обучающегося;

- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в Организации;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития обучающегося. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении обучающихся составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных планов необходимо
ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа в форме самостоятельных занятий в период активного летнего отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «подводный спорт» представлено в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 |
|  | Общая физическая подготовка (%)  | 57-62 | 52-57 | 43-46 | 26-39 | 12-25 | 10-15 |
|  | Специальная физическая подготовка (%)  | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 26-39 | 40-53 | 50-55 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  |  | 0-2 |  | 4-8 | 6-10 | 6-10 |
|  | Техническая подготовка (%)  | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 21-27 | 15-20 | 15-20 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  |  |  | 3-9 | 6-9 | 6-15 | 6-15 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%)  | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-8 | 5-8 |

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

 2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
	1. Календарный план воспитательной работы.

 Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, активной жизненной позиции и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач предусмотрены такие формы воспитательной работы, как беседы, мастер-классы, традиционные спортивные праздники, участие в конкурсах, акциях, соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региона, России и пр.

В качестве методов нравственного воспитания применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Строгое соблюдение правил учебной тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения обучающимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение поощрительной оценки действий и поступков обучающихся. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающихся

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков обучающегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности обучающихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны тренера-преподавателя. Активно поддерживая эти требования, обучающиеся сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Обучающиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Деятельность тренера-преподавателя будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители обучающихся. Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями являются:

 - информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

 - вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию достижений обучающихся (открытые занятия);

 - создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;

Взаимодействие обучающихся и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы о работе тренера-преподавателя.

 Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

З. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

1. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
2. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
3. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
4. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
5. 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 соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
6. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
7. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
8. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Организации. Также актуализирован материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- доведение до обучающихся сведений о последствиях применения допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление обучающихся основам антидопинговой политики;

- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;

- увеличение количества обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Организации мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся ежегодно в форме бесед, игр, уроков, викторин, семинаров, лекций, видеоуроков и пр. для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний. В работе с подводниками широко применяется ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации и тренеров-преподавателей, применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «подводный спорт».

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки, Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь самостоятельно регистрировать спортивные результаты;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе соревнований в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе соревнований в роли судьи-секретаря;

- уметь судить соревнования в качестве судьи на повороте и судьи при участниках.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по плаванию, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по плаванию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Также необходимо научить анализировать выступления обучающихся в соревнованиях, причины дисквалификации участников соревнований в связи с нарушениями правил соревнований. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны уметь пользоваться секундомером, правильно регистрировать результаты заплыва.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно построить группу перед началом учебно-тренировочного занятия;

 - уметь самостоятельно составить конспект и провести разминку на учебно-тренировочном занятии в группе начальной подготовки;

 - уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего стиля плавания;

 - уметь самостоятельно составить конспект и провести учебно-тренировочное занятии в группе начальной подготовки;

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по плаванию;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи-секретаря;

- пройти практику спортивного судейства в качестве судьи при участниках, судьи на повороте, судьи на дистанции, судьи-секундометриста (хронометриста);

- выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачета.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «подводный спорт», для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «подводный спорт».

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно составить конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче;

 - уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа,

 - уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего стиля плавания;

 - уметь руководить группой обучающихся на соревнованиях.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 7

Таблица № 7

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма проведения мероприятия | Наименование мероприятий | Этап спортивной подготовки |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Изучение правил соревнований по виду спорта «подводный спорт» | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Анализ выступления обучающихся в спортивных соревнованиях с целью выявления причин нарушения правил соревнований  |
| Практические занятия | Хронометраж заплывов на разные дистанции (умение пользоваться секундомером, правильно регистрировать результаты заплыва) |
| Практические занятия | Оформление протокола соревнований |
| Практические занятия | Приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных соревнований и иных спортивных мероприятий.Стремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися начальных знаний спортивной терминологии,составление конспекта учебно-тренировочного занятия | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Знание правил проведения соревнований по виду спорта «плавание" и основ организации и проведения соревнований. | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное составление положения для проведения первенства школы по плаванию. |
| Практические занятия | Самостоятельное оформление протокола спортивных соревнований |
| Практические занятия | Прохождение практики спортивного судейства в качестве судьи при участниках, судьи на повороте, судьи на дистанции, судьи-секундометриста (хронометриста). |
| Практические занятия | Выполнение требований к прохождению теоретической подготовки и требований к сдаче квалификационного зачета. |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «подводный спорт» | этап совершенствования спортивного мастерства |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «подводный спорт».  | этап высшего спортивного мастерства |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися углубленных знаний спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа. |
| Практические занятия | Руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

В годовом учебно-тренировочном плане на каждом этапе спортивной подготовки определен объем (в часах) инструкторской и судейской практики. (Приложение №1 к Программе).

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к спортивным мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

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

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

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

− контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнением больших по объему и интенсивности нагрузок, сохранением высокой работоспособности и невозможна без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов, используемых в учебно-тренировочных занятиях;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, применение отвлекающих мероприятий;

- внушение;

- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

**Медико-биологические средства восстановления*:***

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них водной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося (спортсмена), поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 8.

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**III. Система контроля**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

3.1.2.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 само регуляции 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.

3.1.3. 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;

- 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «подводный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 9, № 10, № 11, № 12

Таблица № 9

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащихв своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин,содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби» |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 32 | 28 | 36 | 30 |
| +4 | +5 | +6 | +8 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | не менее |
| 3,5 | 3 | 3,5 | 3 |

Таблица 10

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащихв своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин,содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби», «ориентирование» |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 20 | 8 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 2.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,1 | 9,0 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 170 | 150 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 |
| 210 | 170 |
| 33 | 32 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 4 | 3,5 |
| 4. Уровень спортивной квалификациидля спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание» |
| 6.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 6.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| 7. Уровень спортивной квалификациидля спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «апноэ» |
| 7.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивный разряд «третий спортивный разряд» |
| 7.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица 11

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащихв своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах» |
| 1.1. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8,05 | 8,29 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,4 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин,содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «дайвинг»,«марафонский заплыв», «ныряние», «подводное плавание» |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 5,3 | 4,5 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание» |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица 12

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащихв своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание» |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 1.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин,содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв»,«ныряние», «ориентирование», «подводное регби» |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 2.3. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 36 | 33 |
| 32 | 12 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 7,5 | 5,3 |
| 4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание» |
| 4.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений.**

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаѐт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперѐд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 х 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок, пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

**IV. Рабочая программа по подводному спорту (спортивной дисциплине: плавание в ластах, плавание в классических ластах, ныряние)**

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

4.1.1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка пловцов-подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей обучающегося (спортсмена), которые проявляются в многообразных навыках и умениях. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления спортсменов направленная на: гармоничное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, расширения функциональных возможностей организма.

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

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовленные, подводящие, имитационные, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из способов плавания. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

*Средства ОФП:*

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) при обучении плаванию в ластах направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков (в группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме).

К основным средствам ОФП относятся:

В группах начальной подготовки:

строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, приставным шагом, спиной вперёд, с различными движениями рук, в приседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

В тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощением), прикладные упражнения различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длиной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

В группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры (водное поло), кроссовая подготовка, марафонские заплывы (10 мин, 20 мин, 60 мин).

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

*Акробатические упражнения:*

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

*Легкоатлетические упражнения:*

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

*Кроссовая подготовка:*

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

*Подвижные игры:*

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

*Спортивные игры:*

водное поло, ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

4.1.2. Специальная физическая подготовка

 Специальная физическая подготовка СФП) в подводном спорте предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она основана на базе ОФП и направлена на специфическую подготовленность спортсмена для достижения наивысших результатов (развитие специальной и скоростно-силовой выносливости).

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП

- вспомогательная подготовка.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

*Средства СФП:*

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация на гимнастическом мате: группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.

 Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;

Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов- подводников и закрепления рациональных элементов техники.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавание в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

*СФП на суше*

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пловцов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения: упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний с движением рук.

**Упражнения на специальных тренажерах.**

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями пловцов и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при проплывании дистанций;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных плавательным действиям.

СФП на воде

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;

- интервальное проплывание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;

- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

4.1.3. Техническая подготовка

 Техническая подготовка пловцов-подводников складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена. Спортивная техника для каждого спортсмена является индивидуальной. Для формирования индивидуальной техники следует учитывать морфотип спортсмена, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия.

Индивидуальная техника не является догмой, она может изменяться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности.

Основную перестройку техники проводят в первой половине подготовительного периода. По мере необходимости, технику можно корректировать и на протяжении всего тренировочного цикла, для чего следует: изучать технику плавания в ластах, технику ныряния и подводного плавания, проводить анализ собственных ошибок в технике выполнения упражнений, совершенствовать физические качества, способствующие совершенствованию техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и определяет уровень спортивного мастерства подводника. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал и успешно решать тактические задачи в соревновательной деятельности.

**Обучение техники старта и поворота (скоростного поворота)**

**в подводном спорте**

Выполнение старта и поворота в подводном спорте играет важное значение в преодолении дистанции. От того, насколько хорошо усвоена техника этих элементов, в значительной степени зависит исход борьбы на соревнованиях, так как порой успех определяет разница в сотые доли секунды. Иногда преимущество, полученное на старте, невозможно отыграть по ходу дистанции, особенно на спринтерских дистанциях, а хорошо выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, экономно использовать силы, поддерживать скорость прохождения дистанции и оптимальный режим дыхания.

Далее продолжается изучение элементов техники плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании, плаванию основным стилем. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования в группе, где каждый участник проплывает несколько дистанций. Тренер оценивает технику плавания, стартов и поворотов.

**Обучение и совершенствование техники старта**

 Старт – это двигательное действие с целью преодоления инерции покоя тела и быстрейшего перехода к циклической деятельности.

В настоящее время нет единого мнения относительно оптимального исходного положения на старте. По-видимому, это объясняет существенно влияющими на его выбор морфофункциональными особенностями спортсмена, а также недостаточно изученной биомеханикой старта.

Рассматривая стартовый прыжок, как систему движений, целесообразно выделить три фазы: подготовительную (исходное положение); рабочую (толчок, полет и вход в воду); заключительную (скольжение в воде).

Важный элемент на старте – положение головы. Это подтверждают данные об её влиянии на латентный период двигательной реакции, быстроту одиночного движения и шейного тонического рефлекса на позу пловца.

Важнейшим элементом старта являются подготовительные движения до и после сигнала стартера: сгибание ног и туловища, разгибание ног. Изучение современных тенденций в совершенствовании техники старта в плавании в ластах и других видах спорта (например, в беговых видах легкой атлетики) позволили сделать заключение о нецелесообразности, и даже вредности подготовительных движений после сигнала стартера.

Для сокращения времени старта все подготовительные движения должны быть произведены до него. Это подтверждается более высокой эффективности так называемого грэб-старта, в котором отсутствуют подготовительные движения после сигнала стартера. Пловец осуществляет движение только вверх-вперед, что позволяет быстрее покинуть тумбочку.

Биохимический анализ грэб-старта подтверждает, что он является не только более быстрым, но и создает более устойчивое положение спортсмена на тумбочке. В традиционном старте амплитуда колебаний общего центра масс значительнее из-за взмаха рук. Излишние движения вызывают смещение действующих сил и затрудняют управление телом. Вместе с тем следует заметить, что устранение подготовительных движений и коррекция традиционных исходных положений позволяют, не только приблизится по эффективности к грэб-старту, но и при морфофункциональных особенностях пловца превзойти его.

При грэб-старте в связи с отказом от подготовительных движений после сигнала стартера в традиционном старте угол сгибания ног в коленных суставах значительно уменьшается: с 130º-160˚ до 90-120˚. Туловище сгибается больше с целью выноса проекции общего центра масс за пределы опоры. При прочих равных условиях выдвижение общего центра масс вперед и более низкое его положение уменьшают угол отталкивания, что увеличивает горизонтальную составляющую начальной скорости.

Для достижения цели двигательного действия спортсмену необходимо решить две общие программные задачи:

1. В минимальный отрезок времени по сигналу стартера покинуть место старта;

2. Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений.

Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем выбором программы действия обеспечением рабочей позы (исходного положения) на стартовой тумбочке. Далее по сигналу стартера необходимо осуществить быстрый и сильный толчок от стартовой тумбочки, качество которого существенно определяется длительностью простой реакции пловца, уровнем его скоростно-силовой подготовленности и совершенством управляющих механизмов.

Вторая общая программная задача – выполнение оптимального по высоте и траектории полета, оптимального входа в воду, оптимального скольжения и своевременного начала гребковых движений. Эффективность ее решения зависит от способности спортсмена к оценке положения тела и его коррекции, скорости движения, а также от совершенства автоматизированного управления.

Структура старта со смысловой характеристикой выполняемых действий

|  |  |
| --- | --- |
| Цель действия | Выиграть старт |
| Общие программные задачи | В минимальный отрезок времени по сигналу покинуть место старта | Обеспечить оптимальные условия для начала гребковых движений |
| Содержание происходящих процессов управления и регулирования | Выбор программы действия, обеспечение рабочей позы на старте | Простая реакция автоматизированное управление | Автоматизированное управление | Оценка, коррекция положения тела и скорость движения |
| Моторный состав действия | Глубокий наклон вперед, сгибание ног до 90-120° в коленных суставах, захват пальцами рук боковых краев стартовой тумбочки, вынос проекции общего центра масс за пределы опоры | Толчок ногами с энергичным выносом рук вперед и разгибанием туловища | Тело в полете вытянуто, руки и голова в позе ныряльщика. Угол входа в воду 20-30° | Скольжение в позе ныряльщика |
| Система | Стартовый прыжок |
| Фазы | Подготовительная |  | Заключительная |
| Подфазы | Исходное положение | Толчок | Полет | Вход в воду | Скольжение |

 В первой фазе руки при выполнении традиционного способа старта отведены вверх-назад или согнуты на уровне бедер.

В исходном положении грэб-старта спортсмен наклоняется вперед-вниз, захватывая пальцами рук боковые края тумбочки. Это позволяет легко вынести общий центр масс за пределы опоры. Голова в обоих вариантах исходного положения опущена вниз.

 Вторая фаза – рабочая – начинается с первого движения и толчка. Важно выработать у спортсмена моторный тип реакции, т.е. научить его концентрировать внимание не на сигнале стартера, а на своем первом движении.

По стартовому сигналу спортсмен одновременно с разгибанием головы энергично, кратчайшим путем посылает руки вверх – вперед и выводит тело в удобное для отталкивание положение. Одновременно ноги и туловище разгибаются в прыжковом движении. Руки вытянуты вперед в позе ныряльщика. Угол вылета 10-15˚.

Заключительной фазой стартового прыжка является скольжение и переход к гребковым движениям. После входа в воду требуется сохранять обтекаемое положение и в устойчивом положении выполнять скольжение.

Распространенные ошибки при выполнении старта:

1. Неправильное исходное положение на стартовой тумбочке (поднятая голова, неглубокий наклон туловища, прямые ноги в коленях, общий центр масс не вынесен за пределы опоры);

2. Замедленное реагирование на сигнал стартера;

3. Наличие подготовительных движений после сигнала стартера (отведение рук назад, приседание);

4. Отсутствие акцентированных разгибательных движений головы одновременно с движением рук вверх–вперед;

5. Отсутствие «взрывного» толчка (в результате спортсмен не прыгает, а падает в воду);

6. Чрезмерно низкая или высокая траектория полета;

7. Излишнее прогибание или сгибание туловища, сгибание ног в коленных суставах в полете и при входе в воду;

8. Неустойчивая поза при входе в воду и нырянии;

9. Чрезмерное заныривание в глубь или плоский вход в воду;

10. Несвоевременное начало гребковых движений.

Работа над повышением эффективности техники старта должна быть направлена на максимальное использование морфо-функциональных и психических особенностей спортсмена, на теоретическую и тактическую подготовку пловца, на освоение методов психомышечной тренировки.

**Обучение и совершенствование техники поворота.**

Среди элементов, из которых складывается преодоление дистанции (старт, плавание, поворот, финиш), поворот, несомненно, является наиболее сложным. Влияние хорошо выполненного поворота на исход спортивной борьбы многократно показывала практика ответственных соревнований. Несмотря на это, современные пловцы высокого класса по-прежнему совершают множество ошибок в исполнении поворота. Причины, видимо, во-первых, в отсутствии удовлетворительно разработанных техники и методики обучения, во-вторых, в недостаточном внимании тренировок овладению этим элементом.

К наиболее общим недостаткам техники выполнения поворота следует отнести снижение скорости за 5 метров, а в ряде случаев за 10 метров до поворота. Нельзя согласиться и с подъемом головы перед поворотом, что также способствует снижению скорости плавания. Неодновременные движения рук и головы в начале кувырка создают неоптимальные условия для преобразования поступательного движения пловца во вращательное. Серьезным недостатком следует считать приход пловца после вращения в исходное положение на спине. В этом исходном положении значительно сила и точность отталкивания по сравнению с положением на груди. Кроме того, в этом случае пловцу предстоит выполнить после толчка еще и поворот на 180° вокруг своей вертикальной оси в фазе, где важно при скольжении сохранять обтекаемое положение.

Типичными ошибками являются скольжение пловца с поднятой головой после отталкивания, неплотная группировка при вращении, выведение рук вверх из положения «руки впереди согнутые», несвоевременное начало гребковых движений и др.

Для достижения цели действия пловцу необходимо решить две программные задачи: выполнить кувырок и занять исходное положение для последующего толчка; произвести сильный и быстрый толчок в направлении предстоящего движения.

Решение первой задачи достигается приведением в готовность управляющих и управляемых систем без снижения скорости.

С этой целью производиться предварительная оценка ситуации (скорости движения, расстояния до поворотного щита по разметке бассейна) и принимается решение о начале поворота. Затем совершается кувырок вперед с вращением вокруг вертикальной оси на 180°.

Решение первой программной задачи завершается установкой ног на поворотном щите с занятием позы для оптимального отталкивания. Успех решения задачи обусловлен главным образом совершенством управляющих механизмов.

Решение второй программной задачи начинается с выполнения быстрого и сильного толчка в направлении предстоящего движения. Эффективность отталкивания лимитируется уровнем скоростно-силовой подготовленности пловца, а также его способностью к оценке и коррекции движения.

Далее следует скольжение в позе ныряльщика и принятие решения о начале гребковых движений: спортсмен, не снижая скорости и не поднимая головы, подплывает к поворотному щиту.

Для ориентации используется разметка на дне бассейна или другие ориентиры. Приняв решение о начале поворота, спортсмен одновременным движением вниз головы и рук осуществляет группировку. Руки направлены вниз-назад, кисти приближаются к голеностопным суставам ног. Подбородок касается груди. Вращение происходит в плотной группировке, согнутые ноги движутся над поверхностью воды (плотная группировка способствует преобразованию скорости поступательного движения во вращательное).

Необходимо помнить, что с ростом скорости поступательного движения в начале кувырка увеличивается и скорость вращения пловца).

В то время как ноги движутся к поворотному щиту, пловец начинает вращение вокруг вертикальной оси за счет одновременного движения согнутых ног в сторону поворота головы. Для успешного выполнения вращения необходимо приподнять таз (уменьшить радиус вращения тела). Вращение тела начинается с поворота головы и ног при согнутых коленных и тазобедренных суставах. Стопы выполняют тыльное сгибание, руки соединены в позе ныряльщика и направлены вверх. Когда вращение вокруг вертикальной оси полностью закончено, ноги, согнутые в коленных суставах под углом 90°, ставятся на поворотный щит. Угол сгибания зависит от физической подготовленности и морфофункциональных особенностей пловца. Пловец отталкивается от бортика бассейна, скользит в позе ныряльщика, начинает гребковые движения. Эффективность поворота зависит в первую очередь от того, насколько ритмично и точно выполнены эти движения. Динамическая структура может обладать значительной вариативностью - приспособительной изменчивостью, обеспечивающей устойчивость к сбивающим факторам. Надежность выполнения поворота зависит от стабильности и помехоустойчивости системы движения. Однако эту стабилизацию следует понимать, как сохранение результата движения, а не всех его особенностей. В процессе технической подготовки у пловца развивается приспособительная (предупреждающая отклонения) и корригирующая (исправляющая последствия отклонений) изменчивость, помехоустойчивость структуры скоростного поворота.

Успешное овладение техникой выполнения скоростного поворота лимитируется координационными особенностями и двигательной подготовленностью обучающегося.

В связи с тем, что эти качества в значительной мере обусловлены имеющимся двигательным опытом и наследственными факторами, дозировка тренировочных упражнений и длительность периода обучения зависят от индивидуальных особенностей пловца.

К обучению технике скоростного поворота лучше приступить сразу же после освоения занимающимся водной среды. В процессе обучения можно выделить три основных этапа.

Первый этап заключается в освоении техники входа в поворот. Здесь следует отработать соблюдение следующих педагогических требований:

спина «горбатая», голова на груди; движение в ½ сальто без остановки;

руки вместе вверху.

Второй этап состоит в отработке начала разгиба и вращения. Педагогические требования к выполнению этого элемента следующие:

таз не опускать вниз;

активное движение ног;

одновременное движение ног и головы под руку в сторону поворота;

до вращения согнуть ноги и выполнить вращение согнутыми ногами; голова на груди.

Третий этап предусматривает овладение элементами завершения поворота. Особенности их выполнения:

перед толчком от поворотного щита пловец лежит на груди;

голова и руки в позе ныряльщика;

ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

**Обучение технике старта и поворота на суше и на воде**

**Группы НП-1-2-3**

В группах начальной подготовки важно, чтобы пловцы выполняли упражнения технически правильно в первую очередь на суше. Без правильного выполнения упражнений на суше, не будет нужного результата на воде.

Проводится ознакомление с техникой старта и поворота: рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ.

**Техника старта на суше**. Обучение позы ныряльщика («стрелочка»). Прыжки из различных исходных положений, сохраняя позу ныряльщика. Имитационные упражнения на развитие реакции: прыжки вверх с заданиями по сигналу. Ускорение по сигналу из различных исходных положений. Упражнения с предметами на реакцию.

**Техника старта на воде.** Прыжки в воду с тумбочки в положении стоя

«солдат», сидя (руки в основном положении). Стартового прыжка «щучкой» с последующим скольжением, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином-ноги).

**Техника поворота на суше.** Изучение кувырка, длинного кувырка из различных исходных положений с заданием. Прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа.

**Техника поворота на воде.** Кувырок вперед, кувырок вперед у бортика с постановкой ног на его стенке. Отталкивание от бортика с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином - ноги). Выпрыгивания из воды вверх, руки в основном положении (если позволяет глубина с мелкой стороны бассейна).

**Группы ТГ-1-2**

**Техника поворота на суше.** Упражнения в позе ныряльщика в различных исходных положениях, кувырки вперед с опорой и без опоры, в парах и с помощью тренера, упражнения для отработки разгиба и вращения,

**Техника поворота на воде**. Скольжения в позе ныряльщика после толчка от стенки бассейна, ½ сальто на дистанции после гребковых движений на груди и спине, с помощью тренера, повороты с различной скоростью подплывания. Кувырки вперед через разграничительную плавательную дорожку, при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону, с поворотом на правый (левый) бок и продолжением плавания на груди в противоположную сторону, после скольжения на груди (в 2 метрах от поворотного щита) и выход в положение на спине, с поворотом на бок и выходом в положение на груди. ½ сальто вперед с поворотом на 180°. Приобретение соревновательного опыта.

**Группы ТГ-3-4-5**

**Техника старта на суше.** Те же упражнения, что в НП + прыжки из полного приседа с выносом рук вверх (в основное положение) с продвижением вперед кувырок вперед с последующим ускорением (бег). Из упора присев - в упор лежа; из упора присев-выпрыгивание вверх с разворотом на 180 градусов. Прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа с набивным мячом, в парах.

**Техника старта на воде.** Стартовые прыжки с тумбочки (самостоятельно), под команду тренера (скорость реакции), ускорения со старта (отрезки разной длины) под команду тренера на время (смотрится время реакции + скорость проплывания отрезка), отработка стартовых прыжков путем передачи эстафеты. Прыжки в воду с низкого бортика, с тумбочки, под команду из различных исходных положений, варьируя длительностью пауз между вторым свистком и стартовым сигналом и разновидности стартового сигнала, а также партнерами по старту.

**Техника поворота на суше.** В исходном положении (ИП), стоя на одной ноге, например, на правой в полунаклоне, касаемся правой кистью стенки напротив левого плеча. По команде делаем сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставах и одновременно с усилием рукой вдоль стенки поворачиваемся на стоящей ноге до положения спиной к стене. Затем ставим согнутую ногу на стенку, опускаем плечи до положения немного ниже полунаклона и выводим обе руки вперед. Голова должна оказаться между или ниже рук. После этого толчком ногой о стену имитируем шагами скольжение. Выполнять движения необходимо раздельно, ни в коем случае не допуская отталкивание от стенки раньше, чем опустятся плечи и руки займут вытянутое положение впереди.

**Техника поворота на воде.** Те же упражнения, что в ТГ-1-2 + выполнение поворота на скорости с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром на максимальной скорости (5м до + 15м после). Проплывание отрезков разной длины с имитацией поворота на середине бассейна.

**Этап СС и ВСМ**

На этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используется те же упражнения, что и в группах ТГ, только в большем объеме и меньшем режиме. Тренировочный процесс направлен на совершенствование и тренировку в избранных дисциплинах подводного спорта. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально-волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

***Тактическая подготовка*.** Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с соперником, умение спортсмена использовать свою физическую, техническую и морально – волевую подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. В условиях современного спорта тактические действия спортсмена во время соревнований могут иметь решающее значение для победы или поражения. Тактическое мышление основано на использовании соответствующих знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Для того, чтобы выработать индивидуальную тактику необходимо: изучать тактический опыт сильнейших спортсменов подводников, применять индивидуальную тактику в ходе тренировок, систематически участвовать в контрольных стартах и официальных соревнованиях.

Тактика ведения борьбы в основном зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата.

2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров.

3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

Программный материал по тактической подготовке:

1. Тактика соревновательной борьбы в избранном виде спорта:

- анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;

- научная литература и информационные материалы о соревновательной деятельности;

- знания о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.

2. Умения и навыки ведения соревновательной борьбы:

- тренировка без противника (для овладения основными технико-тактическими действиями);

- тренировка с условным противником, используя вспомогательные снаряды и приспособления (тренажерные устройства);

тренировка с партнером по команде;

- тренировка с неизвестным противником (тактика в условиях информационного и временного дефицита)

3. Психологическая устойчивость подводника:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);

- усложненные условия выполнения технико-тактических действий;

- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;

- технико-тактические действия в соревновательной обстановке

4. Способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования:

- облегченные условия выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);

- усложненные условия выполнения технико-тактических действий;

- контрастные условия с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;

- технико-тактические действия в соревновательной обстановке.

5. Мотивация спортсмена в достижении спортивного результата:

- индивидуальные особенностей психики спортсмена;

- мотив занятия спортом;

- точная “установка” на результат;

- уровень мотивации на соревновании.

6. Проведение анализа результатов соревнования:

- сбор необходимого объема информации о прошедших соревнованиях;

- оценка действия спортсмена и его соперников;

- разработка новых технико-тактических действий с учетом проведенного анализа полученной информации.

***Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня пловца, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки пловцов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

***Содержание занятий по теоретической подготовке***:

1. История развития и краткий обзор состояния подводного спорта. Подводный спорт – как служебно-прикладной вид спорта. Состояние и тенденции (основные этапы) развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение подводного спорта. Участие российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие подводного спорта в регионе, области, городе.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности, функции спорта. Структура и основные направления в развитии спортивного движения. Правовые основы государственного регулирования развития спорта на современном этапе. Организация государственного управления в сфере физической культуры и спорта. Концепция и стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни. Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Повышение социальной роли физической культуры и спорта. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Краткая характеристика международных связей российских подводников. Значение выступлений российских подводников в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта

1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая структура процесса обучения. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений в подводном спорте. Использование технических средств. Виды подготовки обучающихся подводников, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по подводному спорту. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация подводного спорта (CMAS). Федерация подводного спорта России.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

1. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся подводным спортом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

1. Закаливание. Режим дня. Здоровый образ жизни*.*

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Подводный спорт как средство формирования здорового образа жизни.

Подводный спорт – как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности подводного спорта. Их роль в воспитания личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность подводного спорта Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

1. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена-подводника. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях подводным спортом.

1. Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*.*

Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация подводного снаряжения для подводного спорта. Терминология. Ласты, маска, очки и дыхательная трубка. Их конструктивные особенности. Виды ласт, материал и способ изготовления индивидуальных моноласт. Назначение, устройство, основные части. Легочный аппарат, принцип действия и конструктивные особенности. Редуктор, запорный вентиль и система контроля за количеством сжатого воздуха в баллонах аппарата. Устранение неисправностей дыхательных приборов и их регулировка. Система воздухо- снабжения для подводного плавания. Компрессоры высокого давления, их устройство и правила эксплуатации.

1. Техники безопасности при занятиях подводным спортом*.* Требования и обеспечение безопасности при плавании в ластах в комплекте № 1. Наблюдение, страховка. Оборудование мест тренировок и соревнований по плаванию и нырянию. Запрещенные виды ныряния. Подготовка к погружению в комплекте № 2. Проверка готовности и исправности снаряжения. Обеспечение погружаемого, обязанности страхующего. Правила погружения, пребывания под водой и всплытия. Связь с подводными пловцами при помощи специальных средств. Действия страхующего и обеспечивающего в аварийных условиях при погружении на открытых водоемах: потеря связи с подводным пловцом, не всплытие и потеря ныряльщика, прекращение выделения пузырьков воздуха или их избыточное количество и т.д. Организация

поиска и оказание помощи пострадавшему.

***Психологическая подготовка***

На пути к результатам высокого класса спортсменам приходится выдерживать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может показать результат, к которому он готов.

Под психологической подготовкой понимают совокупность психолого- педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление в соревнованиях.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую психологическую подготовку (ОПП) и специальную психологическую подготовку (СПП). Такое деление условно, так как в реальной жизни тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

ОПП, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

**Содержание занятий по психологической подготовке**

1. Общая психологическая подготовка (ОПП). Средства и методы ОПП. Психотехнические упражнения при ОПП. На что направлена ОПП. Психотехнические упражнения.
2. Специальная психологическая подготовка (СПП). Основные задачи СПП. Стадии СПП (ранняя, предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная (релаксация). Психорегуляция. Виды саморегуляции. Саморегуляция, Самоубеждение. Другие методики.

**Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практики**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год и является приложением к данной Программе.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта подводный спорт;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта подводный спорт;
* выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в

соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие спортивную подготовку, медицинское обследование, получившие разрешение врача.

Оборудование и экипировка участников соревнований допускается строго в соответствии с правилами соревнований.

Начиная с соревнований муниципального уровня и выше участники обязаны иметь медицинский страховой полис и страховку от несчастных случаев (возможных травм) на соревнованиях.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

**Система психологического сопровождения тренировочного процесса**

Психорегуляция – регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение – щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

* смена деятельности;
* строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
* внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

-  обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

* электроанальгезия;
* специальные пленэрные аудио-и видеосеансы.
* снятия избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения.

Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора;

Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

* самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
* самовнушение – воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

* + - устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
		- регуляция сна;
		- краткосрочный отдых;
		- активизация сил организма;
		- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.
	1. Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка – осознанный триумвират представлений:

* + - представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
		- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
		- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия – быстрый переход

* + - от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах;
		- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**Релаксация** – состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

* + - можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
		- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели;
		- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации, ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. *Задачи*:

* + - научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
		- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
		- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленно расслаблять их.

**Другие методики:**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

* + - наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;

- дыхательные упражнения;

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с тематическим материалом по теоретической подготовке представлен в приложении № 4 к Программе**.**

Спортивная школа организует работу с обучающимися (спортсменами) в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздо­ровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших обучающихся (спортсменов), выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

6 недель обучающиеся (спортсмены) проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельной подготовки обучающихся (спортсменов) в период их активного отдыха.

Для подготовки пловца-подводника разработана методика развития специальных физических качеств. Особенно широко применяются различные тренировочные средства, способствующие повышения уровня скоростных возможностей и специальной выносливости.

Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность – позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

***Плавательная подготовка***

**Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:**

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).

Передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.п.).

Различные упражнения, стоя на дне бассейна.

Погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание.

Подныривание, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук.

Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортик.

Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

***Упражнения по освоению воды:***

* погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
* лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
* скольжение на груди, на спине, на боку;
* упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
* соскок в воду с низкого борта;
* подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир»

***Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:***

*Кроль на груди:*

* у бортика (опоры);
* без опоры с различным положением рук;
* с доской.

*Упражнения руками с дыханием:*

* стоя на дне движения руками;
* с доской на задержке дыхания.

*Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:*

* у опоры (бортика);
* без опоры попеременно;
* с доской сцепления.

*Кроль на спине:*

упражнения движения ногами на спине:

* у опоры (бортика);
* без опоры с различным положением рук;

упражнения движения руками на спине:

- без опоры (без движения ногами, в скольжении);

- с доской;

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- попеременно движения рук и ног;

- на сцепление;

- одновременно движения рук и ног.

*Брасс:*

упражнения движения ногами брассом:

- у опоры;

- с доской;

- без опоры;

упражнения движения руками брассом:

- стоя на дне;

- с доской;

- без опоры (ногами кроль, дельфин);

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- раздельно (руки с подхватом ног);

- на наименьшее количество гребков.

*Баттерфляй – дельфин:*

упражнения движения ногами – дельфин:

- с опорой;

- с доской;

- без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

упражнения движения руками – дельфин:

- стоя на дне;

- с доской;

- с ногами кроль на груди, брасс;

упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

- раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

*Старты:*

на спине:

- скольжение с ногами кроль, дельфин;

- с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

на груди:

- спад в воду из положения сидя на бортике;

- спад в воду из положения сидя на бортике;

- прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

*Повороты:*

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

**Обучение плаванию (при помощи ласт)**

Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

В воде:

* для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера;
* плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера;
* плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках;
* плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом, руки вдоль туловища и вытянуты вперед;
* через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

**Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки**:

К основным способам плавания дельфином в ластах (моноласте) относятся: ныряние, плавание по поверхности воды, плавание под водой с аквалангом. Плавание кролем при плавании в классических ластах. Плавание кролем в ластах на спине, руки в основном положении. Ныряние в ластах.

***Равномерный непрерывный (дистанционный) метод:*** преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.

***Равномерный интервальный метод:*** повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 х 300 или 400 м, отдых 1,5—2 мин; 2—4 х 200 м, отдых 1 мин; «горки» основным способом типа: 200 м *+* 150 м *+* 100 м *+* 150 м *+* 200 м – всё с отдыхом в 1 мин — на 1-2ом годах обучения; «горки» типа: 300 м *+* 200 м *+* 100 м *+* 200 м *+* 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2 х 800 м, отдых 2 мин.; 2 х 400 м, отдых 1 мин, 2-4 х 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10 х 200 м, отдых 30—60 с, 8 х 300 или 6 х 400 м, отдых 1 мин; 6 х 600 или 4 х 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м *+* 200-300 м *+* 100-500 м *+* 200 м *+* 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5-м году обучения.

***Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки:*** (с акцентом внимания на технику плавания) 12 х 25 м или 8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 1мин.

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

*Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:*

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

*На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней*

*подготовки определяются:*

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства подводников приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оптимальныеграницы возраста (лет) | Стаж занятий(лет) | 1 разряд | кмс | мс | мсмк |
| 9-11 | 3-4 | X |  |  |  |
| 12-13 | 5 |  | X |  |  |
| 13-14 | 5-6 |  | X |  |  |
| 14-15 | 6 |  |  | X |  |
| 15-16 | 7-8 |  |  | X |  |
| 12-13 | 9 |  |  | X |  |
| 14 и более | 10 |  |  |  | X |

***Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов-подводников***

Планирование годичной тренировки па этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация па нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

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

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок па предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков,

необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частых задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельною пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

***В настоящее время к числу важнейших параметров относят:***

- время стартовой реакции;

- время прохождения стартового участка (15 м);

- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);

- время на финише (5 м);

- темп и шаг;

- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяет три группы пловцов высокого класса:

- с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;

- с эффективным финишем и второй половины дистанции;

- отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся (спортсменов) с правилами безопасности при проведении тренировок на воде.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку обучающихся (спортсменов) с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к тренировке не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся (спортсменов) в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Информировать администрацию о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1.Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к тренировке не допускается.

2.Тренировочная группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

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

4. При наличии условий, мешающих проведению тренировки или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятия.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося (спортсмена) из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт»**

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду 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 по виду спорта «подводный спорт»**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- плавательный бассейн 14х25 м (4 дорожки), общей площадью 350,00 м²

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 14, 15);

- спортивной экипировкой (Таблица 16);

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

В учреждении предусмотрены все требования к материально-техническим условиям спортивной подготовки:

- спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- медицинский кабинет, оборудован 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).

Материально-технические условия реализации Программыприведены в таблицах № 14, № 15, № 16 согласно ФССП. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 15

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

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Гидрокостюм стартовый (женский) | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Гидрокостюм стартовый (мужской) | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм спортивный | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Купальник женский | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Очки для плавания | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Плавки (мужские) | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак спортивный  | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка с коротким рукавом  | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шапочка для плавания | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 22.05.2022, регистрационный № 68615),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Повышение квалификации работников является непрерывным процессом и осуществляется 1 раз в 3 года в течение всего периода работы в Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

* + - * «Азбука плавания в ластах» А. Шумков, Л. Шумкова; Москва, 2008.
			* «Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования» М.Д. Бакшеев; Омск СибГАФКиС. 1996.
* «Возрастные особенности применения средств повышения скоростных
* возможностей в многолетней подготовке энных пловцов» В.П. Бачин, А.С. Франченко; СибГАФКиС. 2001.
	+ - * «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»» В.Ю. Давыдов; Москва, Советский спорт; 2007.
			* «Подвижные игры» М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
			* «Общеразвивающие упражнения» И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
			* «Плавание: лечение и спорт» Н.Н. Кардамонова; Ростов-на-Дону, 2001.
			* Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные

каждому Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

* + - * Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание; Лафлин Т., Делвз Д. 2011 год: Издательство: Манн, Иванов и Фербер
			* «Плавание» под ред. В.Н. Платонова; Киев «Олимпийское образование», 2000
* Путь к успеху. Книга 1; под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; 2012 год; Советский Спорт
* Путь к успеху. Книга 2; под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; 2012 год; Советский Спорт
* «Энциклопедия физических упражнений» Талага Е., Москва, Физкультура и спорт, 1998
* «Плавание: правила соревнования»; Москва; ГК РФ по ФК и Т,
* Всероссийская федерация плавания, 1999
* «Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию»; Москва, Всероссийская федерация плавания, 1999
* Плавание (Swimming); АСТ Харвест Астрель; 2010; Серия: Спорт от А до Я
* Восток - Россия - Запад. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития : материалы междунар. научно-практ. конф.
* специалистов подводного спорта (5-6 мая 2010, г. Красноярск)/ под общ. ред.0.Н. Московченко; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. - Красноярск, 2010. - 192с.

**Список интернет-ресурсов**

* Федеральный портал «Российское образование» //http:/edu.ru/
* Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
* Федеральный центр инормационно-образовательных ресурсов //http:/fcior.edu.ru/
* Федеральный центр тестирования //http:/www.rustest.ru/
* Федеральный портал «Дополнительное образование детей» //http:/www.vidod.edu.ru/
* Информационно-правовой портал «Гарант» //http:/base.garant.ru/
* Официальный сайт компании Консультант Плюс //http:/www.consultant.ru/
* Спортивный портал //http:/www.sport-exspress.ru/
* Спортивный портал //http:/sportaim.ru/
* Библиотека международной спортивной информации //http:/bmsi.ru/
* Методическая служба //http:/metodist.lbz.ru/
* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов //http:/scool-collection.edu.ru/
* Информационный портал «Новости спорта» //http:/news.sportbox.ru/
* Виртуальный ресурс физкультУра //http:/fizkult-ura.com/judo/

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше одного года | до 3-х лет | свыше 3-х лет | весь период | весь период |
|  |  | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП |
| 1 | Общая физическая подготовка | **141** | 60 | **166** | 53 | **268** | 43 | **233** | 28 | **167** | 16 | **125** | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **47** | 20 | **75** | 24 | **175** | 28 | **233** | 28 | **437** | 42 | **624** | 50 |
| 3 | Участие в соревнованиях | **0** | 0 | **3** | 1 | **13** | 2 | **33** | 4 | **62** | 6 | **75** | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | **42** | 18 | **62** | 20 | **125** | 20 | **208** | 25 | **187** | 18 | **225** | 18 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **0** | 0 | **0** | 0 | **25** | 4 | **75** | 9 | **125** | 12 | **125** | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **2** | 1 | **3** | 1 | **6** | 1 | **8** | 1 | **10** | 1 | **12** | 1 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **2** | 1 | **3** | 1 | **12** | 2 | **42** | 5 | **52** | 5 | **62** | 5 |
|   | **Количество часов в неделю** | **4,5** |  | **6** |  | **12** |  | **16** |  | **20** |  | **24** |  |
|   | **Общее количество часов в год** | **234** |  | **312** |  | **624** |  | **832** |  | **1040** |  | **1248** |  |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **Профориентационная деятельность** |
| Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **Здоровьесбережение** |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года |
| **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 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 |
| Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **Развитие творческого мышления** |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| Другое направление работы,определяемое организацией,реализующейдополнительныеобразовательные программыспортивной подготовки | Согласно плану спортивной школы | В течение года |

Приложение № 3

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программа/ Тема | Сроки проведения | Тип мероприятия |
| Этап начальной подготовки | «Веселые старты» | 1-й год обученияв течение года | Интерактивные занятия с использованием методических рекомендацийРУСАДА. |
| «Настоящий спортсмен»«Честная игра»«Чистый спорт» | 1-й год обученияв течение года | Настольные игры с карточками |
| Определение понятия -«допинг», какой вред оннаносит развитию спорта издоровью спортсмена | 2-й год обучения 1 раз в год | Беседа, демонстрация фильма |
| Что мы знаем о допинге | 2-й год обучения 1 раз в год | Викторина |
| Мечта побеждать | 2-й год обучения в течение года | Диспут по содержанию произведения |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | 1 раз в год | Родительское собрание |
| Важные вопросы о допинге (процедура допинг контроля, что такое допинг) | 1 раз в год | Беседа |
| Виды нарушений антидопинговых правил и их последствия. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Диспут  |
| Проверка лекарственных препаратов(знакомство с международнымстандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Беседа |
| Антидопинг: важные факты и основные моменты (что такое ВАДА, что такое РУСАДА, что такое АДАМС). Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курсав системе антидопинговогообразования |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.  | 1 раз в год | Лекция, диспут |
| Социальные последствия допинга | 1 раз в год | Беседа |
| Мотивация нарушения антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Последствия допинга для здоровья. Допинг-зависимое поведение.Профилактика допинга.Повышение спортивных результатов без допинга. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курса в системе антидопинговогообразования |

Приложение № 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:** | **900/1800** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств пловца | 90/180 | сентябрь-октябрь | 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. |
| Физиологические основы физической культуры | 90/180 | октябрь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по плаванию | 90/180 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Режим дня и питание юных пловцов. Влияние физических упражнений на организм человека | 90/180 | ноябрь-январь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. |
| История зарождения олимпийского движения | 90/180 | декабрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ пловца | 90/180 | в течение года | Классификация соревнований. Анализ участия в соревнованиях в соответствии с ФССП. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.Структура и содержание Дневника обучающегося. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники плавания | 90/180 | в течение года | Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 90/180 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта плавание | 120/240 | февраль-апрель | Деление участников по возрасту и полу. Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по плаванию. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. |
| Правила безопасности на открытых водоемах | 60/120 | май | Инструктаж перед летним оздоровительным сезоном |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапах ССМ и ВСМ:** | **3000** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного плавания | 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/недотренированность | 240 | октябрь-декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ пловца | 240 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 240 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 240 | в течение года | 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.Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.Спортивная честь и культура поведения спортсмена.  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 240 | ноябрь - январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро плавания | 240 | в течение года | Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 240 | в течение года | Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 240 | февраль-май | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня) |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 240 | март-июнь | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием |
| Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. | 360 | в течение года | Техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств) |
| Спортивный инвентарь и оборудование | 240 | Май-август | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием |
| Восстановительные средства и мероприятия | Самостоятельно 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |