

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»
(ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»)

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
"29" декабря 2022 г.,
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НСО «СШОР водных видов
спорта»

С. В. Герасимов
«30» декабря 2022 г.

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

Разработчики:

Инструктор – методист ГАУ НСО
«СШОР водных видов спорта» -
Торикова Е.В.

Заместитель директора ГАУ НСО
«СШОР водных видов спорта» -
Денисенко О.Г.

Новосибирск
2022 г.

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

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (Далее – программа) для ГАУ ДО НСО «СШОР водных видов спорта» (Далее – Учреждение) разработана в соответствии с Пункта 6 части 3 статьи 28, часть 5 и часть 7 статьи 12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 941 (далее – ФССП).

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: Общие положения, характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий подводным спортом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта подводный спорт.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- ✓ *спортивно-оздоровительный этап*
- ✓ этап начальной подготовки,
- ✓ учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства

- ✓ этап высшего спортивного мастерства.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.¹

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; профессиональное самоопределение; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется ФССП и данной Программой. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы с 7 лет.

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

¹ П. 3 ч. 2 ст. 32 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв»			
Этап начальной подготовки	2-3	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	13	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «ныряние»			
Этап начальной подготовки	2-3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова			

«подводное регби»			
Этап начальной подготовки	3	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»			
Этап начальной подготовки	2-3	14	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	15	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»			
Этап начальной подготовки	1	18	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	19	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	21	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	2

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби», начиная со второго года;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-832	832-936	1024-1248	1248-1664

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями², а также время

² П 2 прил 1 Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 декабря 2014 г. N 1601 "О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре"

до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Учреждение вправе объединять 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, болезнью, отпуском.

Учреждение может проводить одновременно учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «подводный спорт» и этапам спортивной подготовки;

Учитывает возможность перевода обучающихся с другой Организации;

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП³

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации, но не реже одного раза в год.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются тренером – преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом Программы.

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по виду спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе⁴.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции ГАУ НСО РЦСП СК и СР в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы⁵

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- с применением дистанционных образовательных технологий
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

³ П 3.7-4.3 Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

⁴ П. 5 ч 4 ст 32 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

⁵ П 5 Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя информационные технологии, технические средства, электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, которые содержат электронные учебно-методические материалы, а также включающей в себя государственные информационные системы и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.⁶

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно- тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов

Таблица 3

№ 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	–	–	21	21

⁶ П 3 ч 3 ст 16 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

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

Учреждение 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 Новосибирской области и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Соревнования в подводном спорте – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Подводный спорт – неолимпийский вид спорта. Отнесен к служебно-прикладным видам спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Подводный спорт составляет 7 дисциплин: ориентирование, плавание в ластах, апноэ, дайвинг, подводная охота, акватлон, регби

Апноэ (фридайвинг) – группа дисциплин подводного спорта, требующих выполнения определенных упражнений или преодоления дистанции спортсменом на задержке дыхания. По правилам СМАС соревнования по апноэ проводятся по следующим дисциплинам:

- Апноэ – скоростное 100м — требуется преодолеть расстояние в длину на задержке дыхания в плавательном бассейне.

- Апноэ – динамическое в ластах — требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину в плавательном бассейне.

- Апноэ – статическое – требуется продемонстрировать максимально долгую задержку дыхания в неподвижном состоянии, лежа на поверхности воды, лицо погружено в воду (проводится в плавательном бассейне).

- Апноэ – квадрат — требуется преодолеть максимальное расстояние по траектории вдоль граней куба со стороной 15х15 метров (проводится на открытой акватории).

6 Ориентирование – ряд дисциплин подводного спорта, проводимых на открытых водоемах, на специально обозначенных дистанциях для спортсмена или группы спортсменов в специальном оборудовании. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- Ориентирование – упражнение «зоны»
- Ориентирование – упражнение «звезда»
- Ориентирование – упражнение «карта»
- Ориентирование – упражнение «ориентиры»
- Ориентирование – групповое упражнение
- Ориентирование – групповое упражнение «карта»
- Ориентирование – параллель

Плавание в ластах – ряд дисциплин подводного спорта, где основной задачей спортсмена является преодоление дистанции по поверхности воды или под водой с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых преодолевается с использованием автономного дыхательного аппарата. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- плавание в классических ластах - 50 м;
- плавание в классических ластах - 100 м;
- плавание в классических ластах - 200 м;
- плавание в классических ластах - 400 м;
- плавание в ластах - 50 м;
- плавание в ластах - 100 м;
- плавание в ластах - 200 м;

- плавание в ластах- 400 м;
- плавание в ластах- 800 м;
- плавание в ластах - 1500 м;
- подводное плавание - 100 м;
- подводное плавание - 400 м;
- ныряние в ластах в длину – 50 м;
- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 100 м);
- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 200 м);
- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 50 м смешанная);
- плавание в классических ластах (4 чел. x 100 м смешанная);
- марафонский заплыв в ластах-эстафета (4 чел. x 2 км смешанная);
- марафонский заплыв в ластах 6 км. Акватлон – борьба в ластах.

Дайвинг – это подводное плавание со специальным снаряжением. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- Дайвинг - комбинированное плавание
- Дайвинг - ночной
- Дайвинг – подъем груза
- Дайвинг - полоса препятствий

Подводное регби – игра с мячом двух команд в специальном оборудовании в плавательном бассейне.

Подводная охота - дисциплина подводного спорта, проводимая на 7 открытых водоемах. Задача спортсмена — добыть определенные виды рыбы, ныряя на задержке дыхания и используя для добычи специальное подводное ружье или арбалет. Использование дыхательных аппаратов не допускается. Цель– добыча максимального количества определенных видов рыб за ограниченный промежуток времени на заданном участке акватории.

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. Все дисциплины подводного спорта основаны на навыках плавания в ластах, поэтому спортсмены имеют возможность переходить из одной дисциплины в другую и достигать в ней более высоких спортивных результатов.

Многие направления подводного спорта не имеют возрастного ограничения и предоставляют возможность каждому заниматься в рамках своих физических сил и желания. Наивысшей скорости можно достичь в моноласте способом дельфин. Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Статистика показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве. Занимаясь плаванием в ластах, они не только поправили здоровье, но и достигли выдающихся спортивных результатов. Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно в процессе плавания без излишней нагрузки на позвоночник и суставы. Кроме этого, ласты – прекрасное профилактическое средство от плоскостопия. Использование трубки оказывает оздоровительный эффект на органы дыхания и особенно рекомендуется при астматических проявлениях. Дыхание через трубку стимулирует развитие сердечнососудистой и дыхательной системы. В медицине для лечения органов дыхания используется аппарат Фролова, его действие аналогично действию дыхательной трубки пловца-подводника. При использовании трубки исключаются резкие повороты головы в сторону при вдохе. Такие повороты практически неизбежны при обычном плавании и не приносят пользы шейному отделу позвоночника. Использование дыхательной трубки снимает напряжение в шейном отделе, что более пригодно для оздоровительного плавания. Дыхательная трубка исключает необходимость подъема головы и корпуса для вдоха, что дает возможность пловцу расслабиться, значительно экономить силы и проплыть более длинные дистанции. Использование маски снижает риск аллергических проявлений и простудных

заболеваний, возникающих при контакте воды со слизистой поверхностью носоглотки. Плавание и тонизирует, и расслабляет, и поэтому является хорошим «лекарством» от бессонницы, депрессии и других нервных заболеваний. Но самое главное, чем привлекателен подводный спорт – это то, что полученные навыки являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях. Дети, как и взрослые, легко осваивают навыки плавания, если начинают обучение в ластах.

Вид спорта подводный спорт входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером – кодом – 4460008511Я.

Объем соревновательной деятельности

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «подводный спорт» формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план) и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана. При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Учреждение обязано изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане. Также могут проводиться праздничные массовые развлекательные мероприятия на воде 1-3 раза в год.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	–	2	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное плавание»						
Контрольные	1	3	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	1	2	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»						
Контрольные	–	–	3	4	8	8
Отборочные	–	–	2	2	3	3
Основные	–	–	1	4	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ориентирование», «подводное регби»						
Контрольные	1	3	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3

Основные	–	1	2	4	4	4
----------	---	---	---	---	---	---

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Организации, в том числе за счет средств соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации.⁷

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации учебно-тренировочного занятия подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами родителям.

⁷ П 3 ч 3 ст 34.1 Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53	50-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-2	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	–	3-9	6-9	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

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

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

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

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

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее:

до 7 лет - 19.30;

7-10 лет - 20.00;

10-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут.⁸

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

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

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменом, необходимую методическую помощь в разработке индивидуального планирования оказывают инструкторы-методисты. Индивидуальный план спортивной подготовки согласовывается с заместителем директора и утверждается директором учреждения. Контроль за выполнением индивидуального планирования осуществляется ежеквартально и возлагается на тренера-преподавателя, инструкторов-методистов и курирующего заместителя директора.

⁸ Табл 6.6 раздел 6 ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ И НОРМ САНПИН 1.2.3685-21 "ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И (ИЛИ) БЕЗВРЕДНОСТИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ"

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «ныряние»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»					
		12-24		10-20		4-8	2-4
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»					

		12-24		10-20		4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	135,72-180,96	132,24-221,16	268,32-357,76	249,6-280,8	176,8-322,92	137,28-166,4
2.	Специальная физическая подготовка	46,8-59,28	71,76-99,84	174,72-241,28	266,24-290,16	468-648,96	648,96-832
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-0	4,68-6,24	12,48-24,96	41,6-46,8	83,2-124,8	124,8-166,4
4.	Техническая подготовка	42,12-62,4	56,16-83,2	112,32-149,76	174,72-205,92	176,8-199,68	149,76-266,24
5.	Тактическая подготовка	0-0	0-0	12,48-12,48	16,64-18,72	20,8-24,96	24,96-33,28
6.	Теоретическая подготовка	0-0	0-0	9,36-8,32	16,64-18,72	15,6-18,76	18,72-24,96
7.	Психологическая подготовка	0-0	0-0	3,12-4,16	16,64-18,72	20,8-24,96	24,96-33,28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,34-3,12	4,68-4,16	9,36-12,48	16,64-18,72	20,8-24,96	24,96-24,96
9.	Инструкторская практика	1,17-1,56	3,12-4,16	3,12-4,16	8,32-9,36	10,24-12,48	24,96-33,28
10.	Судейская практика	1,17-1,56	3,12-2,08	6,24-4,16	8,32-9,36	10,24-12,48	24,96-33,28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2,34-1,56	3,12-2,08	6,24-4,16	8,32-9,36	15,6-12,48	18,72-16,64
12.	Восстановительные мероприятия	2,34-1,56	3,12-2,08	6,24-8,32	8,32-9,36	20,8-24,96	24,96-33,28
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-832	832-936	1040-1248	1248-1664

- не получается высчитать количество часов при минимальном проценте на этапе на максимальном времени....

7. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри спортивной школы, в районе в качестве судей;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Следует иметь в виду, что на формирование личности спортсмена оказывают следующие основные факторы:

- личность тренера-преподавателя, его поведение, внешний вид, уровень мировоззрения;
- организация учебно-тренировочного процесса, в том числе и оформление мест занятий;
- психо-эмоциональная атмосфера в группе;
- отношение к традициям;
- мотивация, главным образом моральная;
- наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

Требования к учащимся в спортивной школе должны быть едины и не зависеть от возраста и квалификации спортсменов.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по подводному спорту, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение

членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебно-спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к подводному спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-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
1.3.		<p>Наставничество. Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами-инструкторами.</p>	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание 	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5. Безопасность жизнедеятельности			
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг и враг в повседневной жизни». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. Всероссийская добровольная	В течение года

	врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине)	просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. Встречи с представителями: МЧС России Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков». Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма.	
6	Работа с родителями		
6.1	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

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

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»⁹.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций. Кроме тематики, предлагаемой в

⁹ Методические рекомендации РУСАДА «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

образовательных программах, организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

Таблица 6

п / п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

Таблица

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению, ответственный за проведение
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет

	список»)		спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), тренер-преподаватель
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов, тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования, обучающийся
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в подводном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащимся, выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее - квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет. Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее - третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).¹⁰

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Примерный план инструкторско-судейской практики

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ТГ-1-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Знать и уметь выполнять специальные упражнения для пловцов-подводников. 5. Знать и соблюдать порядок движения на воде, технику безопасности в плавательном бассейне на 	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.

¹⁰ П. 23, 24 раздел 3 Приказа Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. N 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях"

	дорожках и вспомогательных помещениях.	
ТГ-4	<p>1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. <p>2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки.</p> <p>3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>4. Привлекать занимающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.</p>	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в практических занятиях.
ТГ-5	<p>1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия.</p> <p>2. Правильно демонстрировать технику плавания в ластах.</p> <p>3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися.</p> <p>4. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.</p> <p>5. Обязаны знать правила соревнований плавания по подводному спорту, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста.</p> <p>6. Уметь составлять предварительные и финальные заплывы.</p> <p>7. Ведение протоколов соревнований.</p> <p>8. Проведение контрольных соревнований.</p> <p>9. Знакомство с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.</p>	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, оказание помощи в организации и проведении школьных соревнований.

ССМ, ВСМ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах. 2. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4 Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Обязаны знать и уметь охарактеризовывать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости. 7. Уметь объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. 8. Должны хорошо знать правила соревнований по подводному спорту. 9. Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 10. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 	Семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия,
-------------	--	--

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

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Для лиц, занимающихся подводным спортом, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

лицам, занимающимся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лицам, обучающимся по дополнительным программам спортивной подготовки в образовательных организациях дополнительного образования 1 раз в 12 месяцев

Лицам, занимающимся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства и

Лицам, занимающимся спортом на этапе высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев

Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО, спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.¹¹

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «подводный спорт».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

¹¹ П 4 приложения № 3 Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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"

интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40- минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120

уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма 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 воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

III. Система контроля

11. Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

11.1 Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Учреждением самостоятельно в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку. Прием в Учреждение на этап НП осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт». Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «подводный спорт».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием (7-9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «подводный спорт» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «подводный спорт» (экспертная оценка тренера-преподавателя);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «подводный спорт» (экспертная оценка тренера-преподавателя).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры-преподаватели неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для пловцов тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности пловцов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки. Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для плавания двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе пловцов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности может дать пловцу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «подводный спорт». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, «гладкую» (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом. При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий плаванием психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься подводным спортом, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины). В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное плавание», «подводное регби».

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «подводный спорт». Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется на основании утвержденного плана-графика проведения промежуточной аттестации обучающихся. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

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, содержащих в 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 «подводное плавание»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»						
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,8	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		170	150	190	160
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»						
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	10	32	12
5.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+8	+11
5.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,7	8,8
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	170	225	180
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	32	37	35
6. Нормативы специальной физической подготовки						
6.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

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, содержащих в 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 «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	32
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для 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 квалификации для 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»
------	---	---

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, содержащих в 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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	

	на спине (за 1 мин)		36	33
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
6. 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»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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, содержащих в 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца-подводника любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию в ластах условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом

или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима работы для на 52 недели. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годового цикла подготовки определяется календарём соревнований.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание тренировок составляется спортивным отделом Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

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

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и

совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

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

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

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что

достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем

кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. Задача этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике спортивного и подводного плавания, по окончании этапа выполнение 3-го, 1-го юношеского разряда по подводному спорту.

В процессе подготовки юных спортсменов необходимо шире использовать многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основными задачами подготовки в тренировочных этапах являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Выполнение массовых разрядов.
3. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации и достижению высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

Указанные задачи решаются путем реализации тренировочного плана с учетом нормативов, программы и календаря соревнований для спортсменов данной возрастной группы.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекции, просмотра спортивных видеофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы, использованием информационно коммуникационных технологий в доступной пловцам форме (с учетом возраста и подготовленности пловцов), рассматриваются следующие темы и вопросы:

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о тренировке, утомлении и перетренировки, переутомлении. Труд и отдых при спортивной тренировке. Понятие о травматизме и его профилактика применительно к занятиям общей физической подготовкой и подводному спорту. Возможные заболевания, предупреждение их и первая помощь. Специфические заболевания спортсмена-подводника. Классификация специфических заболеваний. Причины возникновения специфических заболеваний, профилактика и лечение. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления, методика их применения. Травмы. Причины, их возникновения. Предупреждение травм 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.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, гибкости и ловкости. Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль над развитием физических качеств. Основы тактической подготовки. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема, морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии подтверждения звания КМС и выполнения МС, положительной динамики прироста спортивных показателей. Характерной чертой этого этапа является значительное увеличение интенсивности тренировочной работы, объема психологической, тактической и интегральной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Задачи этапа: сохранить и поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей, более индивидуализировать различные стороны подготовки, повысить психологическую готовность, устранить недостатки технико-тактической подготовки, широко использовать новые средства и методы тренировки, достигнуть максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие. На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие (подтвердившие) требования норматива "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса". Работа со спортсменами, достигшими наивысшего спортивного совершенствования, затруднена тем, что они приспособились к самым разнообразным тренировочным методам и средствам. Поэтому для получения желаемого тренировочного эффекта необходимы: поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, вариативность, планирование индивидуальной тренировочной нагрузки, поиск новых, порой нетрадиционных методов и средств подготовки.

Физическая подготовка пловца-подводника на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 40%.

Для достижения высоких результатов в подводном спорте существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Задача физической подготовки пловца-подводника – ОФП как фундамент для будущей специализации.

Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для восстановления сил и гибкости. Перенос тренировочного эффекта с упражнений ОФП на основные действия спортсмена-подводника. Организация и проведение специальной подготовки, направленной на совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с

большой амплитудой при плавании спортивными способами типа маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Техническая и тактическая подготовка

1. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости.

2. Психологическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.

3. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту, бойцовские качества.

4. Правила соревнований по видам подводного спорта.

5. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Обязанности судей, организация судейства и безопасности на соревнованиях, открытие и закрытие соревнований. Положение о соревнованиях. Ведение документации. Организация и проведение соревнований по видам подводного спорта. Специфика организации соревнований по видам подводного спорта. Календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Оргкомитет соревнований и план его работы. Материально-техническое обеспечение соревнований по видам подводного спорта.

6. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований.

7. Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей между спортсменами.

Психологическая подготовка

- получение сведений об условиях предстоящих соревнованиях и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности пловца-подводника и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;

- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;

- воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнования включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

				Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» относятся:

- 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 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» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «подводный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.¹²

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м) оснащенного стартовыми тумбами, системой электронного хронометража, экрана для вывода результатов;

наличие оснащенного оборудованием тренировочного спортивного зала;

наличие оснащенного тренажерного зала (тренажеры, гантели, штанги, мячи, коврики и.т.п.);

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

¹² П 10 раздел 5 Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. N 941

"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта " подводный спорт"

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)¹³;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	по 1 на тренера
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	20
5.	Маска для плавания	штук	20
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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание», «дайвинг», «ориентирование»			
15.	Манометр	штук	12
16.	Октопус	штук	12
17.	Регулятор с системой понижения давления	штук	12
18.	Баллон с дыхательной газовой смесью	штук	12
19.	Компрессор высокого давления	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»			
20.	Контрольный буй с буйрепом	штук	12

¹³ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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

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)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
2.	Гидрошорты	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «дайвинг»											
11.	Компенсатор плавучести (жилет)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	3	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).¹⁴

Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.¹⁵

Обучение по освоению дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности педагог может проходить любых организациях, осуществляющих данную деятельность.

Дополнительная профессиональная программа может реализовываться единовременно, поэтапно (посредством освоения отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей), с отрывом от работы, без отрыва от работы, с частичным отрывом от работы, с использованием дистанционных образовательных технологий, полностью или частично в форме стажировки, с применением сетевой формы реализации образовательных программ, электронного обучения.

Формы обучения и сроки освоения дополнительных профессиональных программ определяются образовательной программой и (или) договором об образовании

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Освоение дополнительных профессиональных программ завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся, формы которой определяются Учреждением.

¹⁴ Раздел 6 Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. N 941

"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта " подводный спорт"

¹⁵ П. 5.2 ч 3 ст 47 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Лицам, освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца. Копия документа помещается в личное дело работника.

Список педагогических работников, планирующих обучение, определяется администрацией Учреждения на основе перспективного плана ПК и ПП (повышения квалификации, профессиональной переподготовки). При направлении работодателем педагогического работника на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование с отрывом от работы за ним сохраняются место работы (должность) и средняя заработная плата по основному месту работы.

Работникам, направляемым на профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование с отрывом от работы в другую местность, производится оплата командировочных расходов в порядке и размерах, которые предусмотрены для лиц, направляемых в служебные командировки¹⁶

В системе профессионального образования существует информальная компонента, связанная с сопровождением непрерывного профессионального развития педагогов, обеспечить которое позволяет многоуровневая система организации методической работы в муниципальных образованиях.

Освоению инновационного опыта лучших педагогических практик способствуют информационно-коммуникационные технологии. С этой целью руководитель Учреждения должен обеспечить доступ педагогов к интернет-порталам, связанным с образованием и являющимся ресурсом профессионально ориентированного самообразования.

Структура порталов, материалы, составляющие их контент, и проводимые мероприятия ориентированы на создание среды неформального профессионального общения с использованием ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов (например, облачные технологии в образовании). Через порталы педагоги могут участвовать в альтернативных формах образования (вебинарах, форумах, сетевых конференциях, конкурсах, мастер-классах и др.). Наконец, сама работа педагога с сайтами и на форумах порталов является неформальным освоением сетевых коммуникаций. Заинтересованность руководителя Учреждения в создании условий для непрерывного образования педагогов в школе (формального — дополнительного профессионального образования; информального — сопровождения профессионального развития работников; неформального — использования ресурсов новейших сетевых технологий и сервисов), позволяет эффективно решать профессиональные и социально-личностные проблемы работников.

К занятию педагогической деятельностью по основным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки "Образование и педагогические науки" и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за три года обучения, а по дополнительным общеобразовательным программам - лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения¹⁷

19. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

¹⁶ Ст 187 ТК РФ

¹⁷ П.2 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 сентября 2020 г. N 508 "Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам

- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;

- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;

- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;

- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация

а) о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях образовательной организации, о представительствах и филиалах образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации, ее представительствах и филиалах (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты;

б) о структуре и об органах управления образовательной организацией;

в) о реализуемых образовательных программах с указанием учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, предусмотренных соответствующей образовательной программой;

г) о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

г.1) о численности обучающихся, являющихся иностранными гражданами;

д) о языках образования;

е) о федеральных стандартах спортивной подготовки, об образовательных стандартах и о самостоятельно устанавливаемых требованиях (при их наличии);

ж) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации (при их наличии);

з) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы;

з.1) о местах осуществления образовательной деятельности, сведения о которых в соответствии с ФЗ-273 не включаются в соответствующую запись в реестре лицензий на осуществление образовательной деятельности;

и) о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности (в том числе о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, библиотек, объектов спорта, средств обучения и воспитания, об условиях питания и охраны здоровья обучающихся, о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям, об электронных образовательных ресурсах, к которым обеспечивается доступ обучающихся);

м) о количестве вакантных мест для приема (перевода) по каждой дополнительной общеобразовательной программе, по профессии, специальности, направлению подготовки, научной специальности (на места, финансируемые за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц);

п) об объеме образовательной деятельности, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджета Новосибирской области, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;

р) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года;

т) о лицензии на осуществление образовательной деятельности (выписке из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности);

2) копий:

а) устава образовательной организации;

в) свидетельства о государственной аккредитации (с приложениями);

г) плана финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации, утвержденного в установленном законодательством Российской Федерации порядке, или бюджетной сметы образовательной организации;

д) локальных нормативных актов, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка, коллективного договора;

3) отчета о результатах самообследования. Показатели деятельности организации дополнительного образования, подлежащих самообследованию;

4) документа о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образца договора об оказании платных образовательных услуг, документа об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе;

5) предписаний органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчетов об исполнении таких предписаний;

6) иной информации, которая размещается, публикуется по решению образовательной организации и (или) размещение, опубликование которой являются обязательными в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;

- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;

- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;

- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.