

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубовой
приказ от 30.05.2025 № 133

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»
(спортивная дисциплина – плавание в классических ластах)

Этапы подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Сальникова Ольга Альбертовна,
тренер-преподаватель, 1КК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4

г. Арамиль
2025 год

Содержание

1.	Общие положения	3
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации Программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	5
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План судейской и инструкторской практики	14
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15
3.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	17
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	17
4.	Рабочая программа по виду спорта «подводный спорт»	19
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	19
4.2.	Учебно-тематический план	20
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт»	22
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	23
6.2.	Кадровые условия реализации программы	23
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	24

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (спортивная дисциплина – плавание в классических ластах) (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);
- Приказ Минспорта России от 13.02.2024 № 147 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»» (далее – Примерная программа);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 941 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»» (далее – ФССП);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказ Минспорта России от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

Основная цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи Программы:

- разработать рациональную систему многолетней спортивной тренировки с учетом методических положений и особенностей развития спорта в настоящее время;
- создать условия для занятий плаванием детей соответствующего возраста;
- формировать навыки здорового образа жизни и мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Программа реализует на практике принципы многолетней спортивной тренировки на этапе начальной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- б) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «подводный спорт»;
- в) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- г) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

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.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Плавание в ластах - вид дисциплины подводного спорта. Плавание в ластах – движение спортсмена по поверхности воды или под водой. Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время. Соревнования по плаванию в ластах проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых) и открытых водоемах. Группа спортивных дисциплин подводного спорта «плавание в ластах», включает следующие спортивные дисциплины:

- Плавание в ластах - плавание в ластах (моноласте) по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;
- Подводное плавание - плавание в ластах (моноласте) под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга);
- Нырание в ластах в длину-плавание в ластах (моноласте) под водой при произвольной задержке дыхания;
- Плавание в классических ластах-плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;

- Марафонские заплывы в ластах- плавание в ластах (моноласте) на открытой воде на длинные дистанции.

Соревнования по плаванию в ластах проходят в следующих спортивных дисциплинах:

- плавание в классических ластах - 50, 100, 200 м, 400 м
- плавание в ластах (моноласте) - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м
- подводное плавание – 100, 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)
- марафонский заплыв в ластах-эстафета (4 чел. x 2 км) смешанная
- марафонский заплыв в ластах 6 км
- марафонский заплыв в ластах 6 км

Особенности и специфика учебно-тренировочного процесса в плавании в ластах

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса - проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Учебно-тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажеры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Учебно-тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания в ластах, совершенствовании ее, а также для развития специальных физических качеств, направленных на преодоление определенных дистанций, с применением специального оборудования и инвентаря (моноласты, ласты для классического плавания, трубки дыхательные).

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, — это организация основного объема учебно-тренировочного процесса СП в плавательных бассейнах 25м или 50м.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание в ластах осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

2.1. Сроки реализации Программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 1

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), максимальный объем тренировочной работы

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10	18

В основу комплектования групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.

Зачисление в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) проходит на конкурсной основе, при условии выполнения требований по общефизической и специальной подготовке, с учетом имеющихся спортивных разрядов и результатов медицинского обследования.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе многолетней подготовки, при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных на основании ФССП.

Продолжительность этапа – 5 лет.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», СШ «Дельфин» имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица № 2. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Таблица № 2

Объём Программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Этапный норматив	Год спортивной подготовки				
	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	12	14	16	16	18
Общее количество часов в год	624	728	832	832	936

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в соответствии с задачами подготовки. В зависимости от периода подготовки, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определённого данной учебной группой. Например, во время каникул или в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объём годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

В объём учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке 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 занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Учебно-тренировочные занятия осуществляются с учётом требований ФССП по виду спорта «подводный спорт», определяющих продолжительность данных занятий по этапам спортивной подготовки.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, тестирование и контроль, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам. 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. Программа рассчитана с учетом 1 час – 60 минут.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в случае необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска), учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе. Занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующего условия: не превышает разницу в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), указанного в таблице № 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	4	6
Отборочные	2	2
Основные	2	4

Образовательное учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий. Календарный план формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы продолжительностью 52 недели.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество недель	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	12	14	16	16	18
Наполняемость (минимальная) групп	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	270	317	236	236	259

Специальная физическая подготовка	179	206	233	233	266
Участие в спортивных соревнованиях	20	22	43	43	54
Техническая подготовка	115,5	129	192	192	227
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24,5	151	67	67	67
Инструкторская и судейская практика	3	7	16	16	16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	17	45	45	47
Общее количество часов в год	624	728	832	832	936

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам не более 20% от общего количества часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и, на этапе совершенствования спортивного мастерства, не превышает четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – не более восьми часов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. В условиях спортивной школы воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности спортсмена, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы, сроки проведения	Мероприятия	Задачи
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика (в течение года)	- участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	- теоретическое изучение и практическое применение правил вида спорта и терминологии; - 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 (в течение года)	- составление конспектов занятий для младших обучающихся	- 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 интереса к педагогической работе
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (февраль, июнь)	- день здоровья и спорта	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций ¹ по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
2.2.	Режим питания и отдыха (сентябрь, апрель, июль)	- беседа «Возможности организма и восстановительные процессы»; - составление плана питания спортсмена	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима
2.3.	Безопасность жизнедеятельности (сентябрь, январь, июнь)	- беседа о правилах поведения в общественных местах; - инструктаж по технике безопасности	
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка с целью воспитания патриотизма (ноябрь, май)	- беседы на темы истории, традиций, культурных ценностей и достижений российского спорта; - встречи с приглашением именитых	- воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов; - формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов.

		спортсменов, тренеров, ветеранов спорта	
3.2.	Практическая подготовка (в течение года)	Участие в городских общественных мероприятиях	- физкультурные и спортивно-массовые мероприятия; - спортивные соревнования; - тематические физкультурно-спортивные праздники.
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов (декабрь, март)	- семинар, - мастер-класс, показательные выступления	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - расширение общего кругозора спортсменов; - воспитание целеустремленности и спортивного трудолюбия
5. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание			
5.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой (октябрь, март)	- беседа; - просмотр и обсуждение видеоматериалов	- развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основана на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности обучающегося, комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания. Основной метод воспитания – формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) путем словесного воздействия на личность. Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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

Организация, осуществляя спортивную подготовку, реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, проводит занятия, на которых предоставляются сведения о последствиях допинга для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся с антидопинговыми правилами.¹

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила спортсмены обязаны принять, как одно из главных условий участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

¹ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст. 34.3

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.

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.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Совершенствование спортивного мастерства – 1 год	Урок на тему «Допинг и его последствия»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Особенности питания спортсменов»	октябрь	С участием спортивного врача.
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика простудных заболеваний и особенности лечения спортсменов»	март	С участием спортивного врача
Совершенствование спортивного мастерства – 2 год	Беседа на тему «Спорт и допинг. Ответственность спортсмена»	сентябрь	Показ и анализ видеоматериалов
	Беседа: «Запрещенный список.»	октябрь	С участием спортивного врача

	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте»	апрель	С участием спортивного врача
Совершенствование спортивного мастерства – 3 год	Беседа: «ВАДА, РУСАДА»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Беседа «Запрещенный список»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте»	апрель	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Психология спорта.»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика стресса в условиях спортивной деятельности»	апрель	С участием спортивного врача
	Беседа: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Последствия использования запрещенных субстанций»	апрель	С участием спортивного врача

Одна из мер, направленная на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним – наглядные материалы в форме настенных уголков антидопинговой направленности.

2.7. План судейской и инструкторской практики.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил по виду спорта «подводный спорт», структура организации и проведения спортивного соревнования. Подготовка судей по виду спорта «подводный спорт» осуществляется в форме теоретических занятий, судейских семинаров и судейства спортивных соревнований. Основные задачи, решаемые в процессе судейской практики: теоретическое изучение и практическое применение правил вида спорта плавания», использование профессиональной терминологии, формирование навыков судейства и проведения

спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, формирование навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Инструкторская практика включает приобретение знаний и умений в соответствии с должностными обязанностями инструктора по спорту. Основные формы – теоретические занятия и практическая деятельность в качестве помощника инструктора. Основные задачи, решаемые в процессе инструкторской практики: 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, привитие интереса к педагогической работе.

Таблица 8

План судейской и инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе

		УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Судейская практика						
1	Изучение правил по виду спорта «подводный спорт»	0,5	1	3	3	3
2	Судейство спортивных соревнований по виду спорта «подводный спорт» в качестве помощника спортивного судьи	0,5	1	3	3	3
Итого (час)		1	2	6	6	6
Инструкторская практика						
1	Ознакомление с обязанностями инструктора	0,5	1	2	2	2
2	Методика проведения занятий по обучению плаванию в классических ластах	0,5	1	2	2	2
3	Техника безопасности, инструкции, правила	0,5	1	2	2	2
4	Проведение занятий в качестве помощника инструктора	0,5	2	4	4	4
Итого (час)		2	5	10	10	10

Для оценки качества приобретенных знаний и сформированного уровня умений в судейской и инструкторской практике проводится тестирование в форме самостоятельного выполнения контрольных заданий.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают углубленное медицинское обследование, консультации со спортивным врачом и выполнение его рекомендаций в течение всего учебно-тренировочного периода.

Средства восстановления, используемые на этапе совершенствования спортивного мастерства, можно разделить на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические - 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; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками, рациональная

организация режима дня. Психологические - для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок (аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения, гипнотические внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. Медико-биологические - рациональное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применение восстановительных средств

		УТЭ-1 (час)	УТЭ -2 (час)	УТЭ -3 (час)	УТЭ -4 (час)	УТЭ -5 (час)
1	Углубленное медицинское обследование	2	2	2	2	4
2	Консультации со спортивным врачом	1	1	2	2	2
3	Применение восстановительных средств	1	1	2	2	2
Итого (час):		4	4	6	6	8

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения данной Программы обучающийся должен выполнить следующие требования:

- а) повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- б) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- в) приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- г) овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;
- д) выполнить план индивидуальной подготовки;
- е) закрепить и углубить знание антидопинговых правил;
- ж) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- з) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- и) показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный», «второй спортивный», «третий спортивный» не реже одного раза в два года;
- к) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- л) получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения данной Программы проводится на основании промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год и включает выполнение обучающимися комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п		Единица измерения	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	
			150	135
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4

1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Методические рекомендации по организации и проведению сдачи нормативов (тестирование) по общей и специальной подготовке.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование осуществляет аттестационная комиссия, назначенная приказом директора СШ «Дельфин», в присутствии тренера-преподавателя группы.

Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной отделе школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу индивидуальная карта служит основанием для дальнейшей спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по виду спорта «подводный спорт», спортивная дисциплина «плавание в классических ластах»

4.1. Рабочая программа является нормативным документом СШ «Дельфин» и определяет объем, порядок, содержание, методику спортивной тренировки по виду спорта «подводный спорт». В соответствии с Программой тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам обучения в процессе многолетней спортивной подготовки спортсмена.

Данная Программа предназначена для подготовки пловцов на учебно-тренировочном этапе и реализует основные принципы спортивной тренировки:

- а) направленность на максимально возможные достижения, спортивная специализация и индивидуализация;
- б) единство общей и специальной подготовки;
- в) непрерывность тренировочного процесса;
- г) единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- д) волнообразность динамики нагрузок;
- е) цикличность тренировочного процесса;
- ж) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена;
- з) возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – это единый педагогический процесс, строящийся на основе следующих методических положений:

- а) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки на каждом этапе;
- б) преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки всех возрастных групп;
- в) поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- г) постепенное изменение соотношения объемов общей и специальной физической подготовки;
- д) равномерное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- е) учет закономерностей возрастного и полового развития;
- ж) постепенное введение восстановительных средств, ускоряющих процесс восстановления и стимулирующих рост работоспособности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе предполагает распределение времени на основные разделы спортивной подготовки в соответствии с поставленными задачами. Основа для планирования нагрузки в годичном цикле – сроки проведения официальных спортивных соревнований.

4.2. Учебно-тематический план. На освоение материала учебно-тематического плана на учебно-тренировочном этапе отводится 624-936 минут в год.

Таблица 11

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Тема по теоретической подготовке	Краткое содержание	Срок проведения
12.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	сентябрь
13.	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель
14.	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	октябрь
15.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	октябрь
16.	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
17.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
18.	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь

19.	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	декабрь
20.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май
21.	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	декабрь-май
22.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май
23.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь
24.	Восстановительные средства и мероприятия	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	в переходный период спортивной подготовки

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

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.

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».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- 1) бассейн 25 метров, 4 дорожки;
- 2) раздевалки, душевые (женская, мужская);
- 3) зал общей физической подготовки;
- 4) тренажерный зал;
- 5) зал игровых видов спорта;
- 6) стадион (беговые дорожки, поле с искусственным покрытием);
- 7) оборудованный медицинский кабинет;
- 8) учебный класс;

Спортивный инвентарь:

- 1) Весы электронные
- 2) Доска для плавания
- 3) Доска информационная
- 4) Дыхательная трубка для плавания
- 5) Ласты для плавания
- 6) Маска для плавания
- 7) Мат гимнастический
- 8) Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
- 9) Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением
- 10) Свисток
- 11) Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна
- 12) Секундомер электронный
- 13) Скамейка гимнастическая
- 14) Термометр для воды

Таблица 12

Спортивная экипировка на учебно-тренировочном этапе:

№ п/п	Наименование	Ед	Расчетная единица	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	1	1
2	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	1	1
3	Маска для плавания	штук	на обучающегося	2	1
4	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	2	1
5	Носки	пар	на обучающегося	–	–
6	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	2	1
7	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–
8	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–
9	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации Программы, наряду с традиционными образовательными ресурсами (книги, учебники, методические материалы, практикумы, видеофильмы) используются такие современные информационные образовательные ресурсы, как базы данных (sportcubes.ru), электронные библиотеки, ресурсы Интернета, обучающие компьютерные программы, цифровые образовательные ресурсы. Интернет как глобальная сеть позволяет создавать единую информационную среду для всех категорий пользователей, через Интернет возможен доступ не только к массивам неструктурированной информации, но и к ресурсам более высокого уровня, таким, как профессиональные базы, электронные журналы, электронные библиотеки, веб-сайты государственных и межправительственных организаций.

7. Список литературы

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ \ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995;
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003;
3. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР).- М.: Советский спорт, 1987;
4. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216с.
5. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.
7. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. М. 2011 г.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991, - С.543
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2007. -136с.
11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
12. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/
13. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (плавание в ластах) (Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004).

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно - методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. 72

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
8. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
9. <https://ruf.ru/> - Официальный сайт Федерации подводного спорта России.

