

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | **3** |
| 1. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | **10** |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 10 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства | 13 |
| 1.3. | Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения | 15 |
| 2. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | **17** |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки | 17 |
| 2.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 19 |
| 2.1.2. | Физическая подготовка | 25 |
| 2.1.3. | Избранный вид спорта | 28 |
| 2.1.4. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 34 |
| 2.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 36 |
| 2.3. | Объемы максимальных тренировочных нагрузок | 38 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | **39** |
| 3.1. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 39 |
| 3.2 | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 45 |
| 3.3. | Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки | 46 |
| 4. | Перечень информационного обеспечения | **47** |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа предпрофессиональной подготовки по подводному спорту (плавание в ластах) (далее Программа) разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329- ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года №730, и в соответствии с приказом «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Минспорта России от 12.09.2013 г. № 1125.

Программа является основным документом при организации и реализации образовательной деятельности по подводному спорту (плавание в ластах.

**Программа учитывает**:

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях подводного спорта (плаванье в ластах).

**Основными задачами реализации Программы являются**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на**:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, вт.ч. подводном спорте (плавание в ластах).

- подготовку к освоению этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки.

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

- организацию досуга и поддержания потребности в ведении здорового образа жизни.

**Программа содержит следующие предметные области**:

- теорию и методику физической культуры и спорта;

- общую и специальную физическую подготовку;

- избранный вид спорта;

- специальные навыки;

-спортивное и специальное оборудование.

***Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях*:**

* В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития подводного спорта( плавания в ластах);

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила подводного спорта (плавание в ластах), требования, нормы, и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; прекращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения, навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях плаванием в ластах.

* ***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а так же их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий подводного спорта (плаванье в ластах);

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

* В области вида спорта подводного плавания (плавание в ластах):

- овладение основами техники и тактики в подводном спорте (плаванье в ластах);

- 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 разрядов и званий по подводному спорту (плаванье в ластах).

ФОК обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) – 1 сентября.

- набор обучающихся осуществляется ежегодно – не позднее 01 октября. Минимальный возраст для приема обучающихся для занятий по подводному спорту– 7 лет.

- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план) рассчитанным на 46 недель.

- тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию.

**Характеристика, отличительные особенности,**

**специфика обучения**

**Плавание в ластах** – относиться спортивно-техническим видам спорта, это спортивная дисциплина, цель которой преодоление в ластах различных дистанций за наименьшее время. Правила подразумевают движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами. Как дисциплина подводного спорта плавание в ластах включает следующие виды программы:  
плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку или без нее (плавание в ластах по поверхности);  
плавание в ластах под водой с дыханием из акваланга (подводное плавание).  
Соревнования проводятся в плавательных бассейнах 25 и 50м.:

* Подводное плавание с аквалангом (на 100, 400, 800 м)
* Подводное плавание в ластах

Также соревнование проводиться в виде эстафеты 4х100 4х200 метров. Плавание в ластах производится на 100, 200, 400, 800, 1500, дистанции свыше 3000 м считаются марафонскими.

Плавание проходит в моноласте, изготовление которой индивидуально для каждого спортсмена и для каждой дистанции.

**Особенности и специфика тренировочного процесса-**это организация основного объема тренировочного процесса в плавательных бассейнах 25м. С учетом специфики вида спорта плаванье в ластах определяются следующие особенности:

- комплектование групп, 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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Структура системы многолетней подготовки,** представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп**.**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки– продолжительность 3 года;

-тренировочный этап (период базовой специализации) – продолжительность до 2-х лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – продолжительность до 3-х лет;

Срок обучения по Программе 8лет.

Комплектование групп обучающихся и определение объема недельной тренировочной нагрузки производится по этапам (периодам) подготовки согласно следующей таблицы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год  обучения | Возраст  для  зачисления (лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| НП | 1 года | 7-8 | 16 | 6 | Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке |
| 2 года | 8-9 | 16 | 9 |
| 3 года | 9-10 | 16 | 9 |
| УТ | 1 года | 10 | 14 | 12 | Юношеский - 3 спортивный разряд |
| 2 года | 10-11 | 14 | 12 | 3-2 спортивный разряд |
| 3 года | 12-13 | 12 | 16 | 3-2 спортивный разряд |
| 4 года | 13-14 | 12 | 18 | 2-1 спортивный разряд |
| 5 года | 15-16 | 12 | 18 | 1 спортивный разряд |

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапов (периодов) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки –2 часов;

- на тренировочном этапе–3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Порядок приема и зачисления обучающихся.**

Порядок приема и зачисления на обучение производится в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года, №731 и на основании локальных нормативных актов Фока.

**Общие положения.**

Прием на обучение производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта (далее - поступающих), без предъявлений требований к уровню их образования.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в ФОК создаются приемная комиссии.

**Организация приема поступающих.**

ФОК приказом директора устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

Прием в Фок на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или законных представителей поступающих.

В заявлении о приеме в образовательную организацию указываются следующие сведения:

-наименование Программы, на которую планируется поступление;

-фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

-дата рождения поступающего;

-фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;

- номера телефонов законных представителей поступающего (при наличии);

- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего.

При подаче заявления представляются следующие документы:

-копия свидетельства о рождении поступающего;

-медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта;

- фотографии поступающего (в количестве и формате, установленном образовательной организацией).

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план- это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки плавцов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки плавцов, специфических особенностях плавания, задачах этапа.

* 1. **Продолжительность и объемы реализации Программы.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного занятия устанавливается:

- в группах начальной подготовки 1 года обучения не более 2-х академических часов при 3-х разовых занятиях в неделю;

- в группах начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения – не более 2-х академических часов при 4-х разовых занятиях в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 1 и 2 года обучения от 2-х до 3-х часов при 5-6-ти разовых тренировках в неделю;

- в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го года обучения до 3-х академических часов при 6-ти разовых тренировках в неделю;

- Срок обучения по Программе – 8 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

В *таблице 2*приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 46 недель тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Группыначальнойподготовки | | Тренировочныегруппы | | | | |
| Периоды обучения на этапах подготовки | | | | | | |
| 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Максимальная недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта, час | 14 | 20 | 44 | 44 | 74 | 75 | 75 |
| 2 | Физическаяподготовка | 97 | 128 | 182 | 182 | 236 | 265 | 265 |
| 3 | Общаяфизическаяподготовка, час | 79 | 98 | 116 | 116 | 118 | 115 | 115 |
| 4 | Специальнаяфизическаяподготовка, час | 18 | 30 | 66 | 66 | 118 | 150 | 150 |
| 5 | Избранныйвидспорта, час | 124 | 170 | 266 | 266 | 346 | 414 | 414 |
| 6 | Технико-тактическаяподготовка, час | 95 | 126 | 196 | 196 | 248 | 309 | 309 |
| 7 | Психологическаяподготовка, час | 9 | 12 | 26 | 26 | 40 | 45 | 45 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика, час | + | + | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание, час | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Участие в соревнованиях, час | 14 | 26 | 32 | 32 | 40 | 42 | 42 |
| 11 | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 12 | Другие виды спорта и подвижные игры, час | 41 | 50 | 60 | 60 | 80 | 74 | 74 |
|  | Всегочасовза 46 недель | 276 | 414 | 552 | 552 | 736 | 828 | 828 |

**1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Рекомендуемые навыки** |
| Легкая атлетика | Бег, прыжки, общеразвивающие движения. Умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени |
| Футбол, баскетбол, гандбол | Ациклические сложно координационные движения. |
| Тяжелая атлетика | Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги. |
| Плавание | Овладение техникой способов плавания: баттерфляй, вольный стиль, специальными плавательно-техническими навыками. |

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

**1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметная область Программы** | **Объем обучения предметной области Программы** | **Предмет отношения объема обучения предметной области программы** |
| Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности | 50-80% | Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта |
| Теоретическая подготовка | 5-10% | Учебный план |
| Общая и специальная физическая подготовка | 20-25% | Учебный план |
| Специальные навыки | 10-15% | Учебный план |
| Избранный вид спорта | Не менее 40% | Учебный план |
| Работа со спортивным и специальным оборудованием | 10-15% | Учебный план |
| Самостоятельная работа обучающихся в т.ч. по индивидуальным планам | До 10% | Учебный план |

В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводиться тренировочные мероприятия (сборы).

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

**2.1.Содержание и методика работы по предметным областям,**

**этапам (периодам) подготовки**

Подготовка обучающихся по плаванию в ластах строится на основе следующих методических положений:

- единая система подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

При распределении тренировочных нагрузок в процессе тренировочной деятельности необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

**Этап начальной подготовки (НП).**

***Задачами:***

1. Овладение навыками плавания.
2. Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Разносторонняя физическая подготовка на суше.
4. Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию и плаванию в ластах, основам спортивного режима.
5. Формирование у детей интереса к занятиям спортом.

6. Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий подводным спортом в тренировочных группах.

**2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

***Содержание занятий для групп начальной подготовки***

***первого года обучения:***

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в  
развитии технических видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.

2. Российские спортсмены-подводники – участники международных соревнований.

1. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
2. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

5. Общественная и личная значимость занятий спортивным плаванием. Как совместить занятия спортом и учебу в школе.

Содержание практических занятий:

- Общая плавательная подготовка.

- Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Общая физическая подготовка – овладение общеразвивающими упражнениями.

Этап начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники плавания. Третья ступень посвящена совершенствованию навыка плавания, освоению техники плавания способом дельфин, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

***Содержание занятий для групп начальной подготовки***

***второго и третьего годов обучения:***

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в  
развитии технических видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.

2. Победы Российских спортсменов на Всемирных играх, чемпионатах мира и Европы.

3. Гигиена спортивного плавания. Строгий режим дня – основа успешного совмещения занятий плаванием и учебы в школе. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основы методики освоения и совершенствования техники спортивного плавания.

4. Значение занятий спортом, воспитание воли, настойчивости к поставленным целям. Спорт как средство подготовки к самостоятельной жизни.

Содержание практических занятий:

Разносторонняя плавательная подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов.

Общая физическая подготовка – развитие разносторонних физических навыков.

Воспитательная работа:

Главной задачей в занятиях собучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера- преподавателя повседневно сочетать задачи тренировочного процесса и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

**Тренировочный этап**

*Задачами:*

1. Овладение навыками плавания.

2. Выполнение массовых разрядов.

3. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных обучающихся к последующей углубленной специализации и достижению высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного 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:

1) 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 профилактике применительно к занятиям обшей 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.

2) 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.

3) Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

4) 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.

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

6) Основы методики тренировки.

7) 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.

**2.1.2.Физическая подготовка**

1. Задача физической подготовки пловца-подводника – ОФП как фундамент для будущей специализации.
2. 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. Соотношение ОФП и СФП и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической подготовки для различного пола, возраста, квалификации спортсмена. Техническая и тактическая подготовка.

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

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

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

1. Правила соревнований по видам подводного спорта.
2. 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.
3. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований.

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

***Специальная физическая подготовка на суше****:*

1. 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 увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

2. Плавательная подготовка 1 и 2 годов обучения

Изучение техники спортивного плавания создает условия для положительного переноса навыка при обучении техники подводного спорта, что значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Кроме того, умение плавать само по себе представляет прикладной навык. Обучение не умеющих плавать и слабо плавающих передвижению в воде только с ластами, затягивает процесс разучивания и совершенствования техники подводного спорта и затрудняет приобретение необходимого каждому человеку жизненно важного навыка.

3. Плавательная подготовка 3, 4 и 5 годов обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большей амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность с учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше является неотъемлемой составной частью тренировочного процесса 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.

**2.1.3. Избранный вид спорта**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах - основа высоких спортивных результатов.

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

• Упражнения с резиновыми амортизаторами.

• Упражнения с набивными мячами.

• Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.

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

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

• Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов.

• Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании.

• Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

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

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

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

• Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами - кролем дельфином;• Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов- подводников и закрепления рациональных элементов техники.

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

• Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

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

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

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

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

Упражнения и методические рекомендации по специальной физической подготовке пловца в ластах подробно описаны в «Методических разработках кдополнительной образовательной программе по подводному спорту (плавание в ластах). Практическая часть.».

Плавательная подготовка

Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:

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

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

• Различные упражнения, стоя на дне бассейна.

• Погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривание, передвижения под водой.

• Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания.

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

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

Обучение плаванию (при помощи ласт)

• Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с

вытянутыми носочками.

• В воде:

- для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера.

- плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера.

* - плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках. плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом руки вдоль туловища и вытянуты вперед..
* через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

* ***Равномерный непрерывный (дистанционный) метод:*** преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50 м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.
* ***Равномерный интервальный метод:*** повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 х 300 или 400 м, отдых 1,5—2 мин; 2—4 х 200 м, отдых 1 мин; «горки» основным способом типа: 200 м + 150 м + 100 м + 150 м + 200 м - всё с отдыхом в 1 мин — на 1-2-ом годах обучения; «горки» типа: 300 м + 200 м + 100 м + 200 м + 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2 х 800 м, отдых 2 мин.; 2 х 400 м, отдых 1 мин, 2-4 х 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10 х 200 м, отдых 30—60 с, 8 х 300 или 6 х 400 м, отдых 1 мин; 6 х 600 или 4 х 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м + 200­300 м + 100-500 м + 200 м + 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) - на 5-м году обучения.
* ***Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки:*** (с акцентом внимания на технику плавания) 12 х 25 м или 8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха

10-20 с, 8 х 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах обучения; 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10—20 с, 10 х 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т-е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) — на 5-м году обучения.

• Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 х (25 м + 75 м на спине свободно) или 400 м в виде 4 х (75 м свободно + 25 м сильно) — на 2-м году обучения; 800 м в виде 8 х (50 м с умеренной интенсивностью и мощной работой ластой +50 м с повышением темпа и сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 х (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 4 х (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде4 х (25 м быстро + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 х (25 м сильно + 25 м на боку с умеренной интенсивностью + 25 м на быстро + 25 м на боку с умеренной интенсивностью) — на 3-4-ом годах обучения;1000 м кролем в виде 8 х (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто мощным гребком + 25 м быстро, с сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 х (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м в виде 8 х (25 м свободно + 25 м в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 6 х (50 м с умеренной интенсивностью + 25 м с максимальной скоростью + 25 м) - на 5-м году обучения.Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются в ластах и моноластах.

**2.1.4.Психологическая подготовка**

к соревнованиям предполагает:

* получение сведений об условиях предстоящих соревновании 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 соревнований 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).

К основным средствам обучения по плаванию в ластах относятся следующие группы физических упражнений:

* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
* учебные прыжки в воду;
* игры и развлечения на воде;
* упражнения для изучения техники способов плавания в ластах и плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития обучающегося;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании в ластах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организации внимания обучающегося и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

**2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение бассейна.
5. Выход обучающихся из помещения бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
6. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер- преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**2.3. Объем максимальной тренировочной нагрузки**

При реализации Программы тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 276 до 828 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 8.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и периоды обучения** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | |
| **До года** | **Свыше года** | **Начальная специализация** | **Углубленная специализация** | |
|  | 1-год | 2,3-год | 1,2 год | 3 год | 4,5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 16 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 6-10 | 6-12 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | 736 | 828 |
| Общее количество тренировок в год | 129 | 184 | 276 |  |  |

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Для каждого из этапов тренировочного процесса определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля и зачетных требований Программы должна включать:

-комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

-методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки;

**3.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

**Комплексы контрольных упражнений**, включают тестирование общей и специальной физической, технико- тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- общую физическую подготовку;

- специальную физическую подготовку;

- плавательная подготовка.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)**

**(Девочки, девушки, юниорки, женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **этап**  **подготовки** | **год**  **обучения** | **возраст,**  **лет** | **опенка** | | | | | | |
| **5 баллав** | **4**  **балла** | | **3 балла** | **2 балла** | | 1  **балл** |
| **скольжение со старта (5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | | | |
| 2 | 10 | 3 ,1 и < | 3,2 - 3,6 | | 3,7-4,1 | 4,2-4,6 | | 4,7 и > |
| 3 | 11 | 2,2 и < | 2,3-2,7 | | 2,8-3,2 | 3,3-3,7 | | 3,8 и > |
| УТ | 1 | 12 | 1,8 и < | 1,9-2,3 | | 2,4 - 2,8 | 2,9-3,3 | | 3,4 и > |
| 2 | 13 | 1,7 и < | 1,4-1,8 | | 1,9-2,3 | 2,4-2,8 | | 2,9 и > |
| 3 | 14 | 1,6 и < | 1,5- 1,8 | | 1,9 -2,3 | 2,4-2,7 | | 2,8 и > |
| 4 | 15 | 1,4 и < | 1,5- 1,8 | | 1,9-2,3 | 2,4-2,7 | | 2,8 и > |
| 5 | 16 | 1,2 и < | 1,3- 1.6 | | 1,7-2,0 | 2,1 -2,4 | | 2,5 и > |
| **максимальное прохождение поворота (2,5** + **2,5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | | | |
| 2 | 10 | 3,3 и < | | 3,4-3,7 | 3,8-4,2 | 4,3-4,7 | 4,8 и > | |
| 3 | 11 | 3,2 и < | | 3,3-3,6 | 3,7-4,1 | 4,2-4,6 | 4,7 и > | |
| УТ | 1 | 12 | 2,9 и < | | 3,3-3,0 | 3,4-3,8 | 3,9-4,3 | 4,4 и > | |
| 2 | 13 | 2,8 и < | | 2,9-3,2 | 3,3-3,7 | 3,8-4,2 | 4,3 и > | |
| 3 | 14 | 2,7 и < | | 2,8-3,1 | 3,2-3,6 | 3,7-4,1 | 4,2 и > | |
| 4 | 15 | 2,6 и < | | 2,7-3,0 | 3,1-3,5 | 3,6-4,0 | 4,1 и > | |
| 5 | 16 | 2,4 и < | | 2,5-2,8 | 2,9 - 3,2 | 3,3-3,7 | 3,8 и > | |
| **скольжение после поворота (5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | | | |
| 2 | 10 | 4,8 и < | | 4,9-5,3 | 5,4-5,8 | 5,9-6,3 | 6,4 и > | |
| 3 | 11 | 4,6 и < | | 4,7-5,1 | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и > | |
| УТ | 1 | 12 | 3,4 и < | | 3,5-3,9 | 4,0 - 4,4 | 4,5-4,9 | 5,0 и > | |
| 2 | 13 | 3,3 и < | | 3,4-3,7 | 3,8-4,2 | 4,3-4,7 | 4,8 и > | |
| 3 | 14 | 3,1 и < | | 3,2-3,5 | 3,6-4,0 | 4,1-4,5 | 4,6 и > | |
| *4* | 15 | 2,9 и < | | 3,0-3,3 | 3,4-3,7 | 3,8-4,2 | 4,3 и > | |
| 5 | 16 | 2,8 и < | | 2,9-3,2 | 3,3 -3,6 | 3,7-4,0 | 4,1 и > | |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО­ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ для отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)**

**(мальчики, юноши, юниоры, мужчины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **этап**  **подготовки** | **год**  **обучения** | **возраст**  **лет** | **оценка** | | | | |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла** | **2 балла** | 1 **балл** |
| **скольжение со старта (5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | |
| 2 | 10 | 3 ,0 и < | 3,1 -3,5 | 3,6-4,0 | 4,1-4,5 | 4,6 и > |
| 3 | 11 | 2,0 и < | 2,1-2,5 | 2,6-3,0 | 3,1 -3,5 | 3,6 и > |
| УТ | 1 | 12 | 1,7 и < | 1,8-2,2 | 2,3-2,7 | 2,8-3,2 | 3,3 и > |
| 2 | 13 | 1,6 и < | 1,7-2,0 | 2,1 -2,5 | 2,6-3,0 | 3,1 и > |
| 3 | 14 | 1,5 и < | 1,6-2,0 | 2,1 -2,5 | 2,6-3,0 | 3,1 и > |
| 4 | 15 | 1,3 и < | 1,4-1,7 | 1,8-2,1 | 2,2-2,6 | 2,7 и > |
| 5 | 16 | 1,1 и < | 1,2-1,5 | 1,6-1,9 | 2,0-2,3 | 2,4 и > |
| **Максималь­**  **ное**  **прохождение поворота (2,5** + **2,5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | |
| 2 | 10 | 3,1 и < | 3,2-3,6 | 3,7-4,1 | 4,2-4,6 | 4,7 и > |
| 3 | 11 | 2,8 и < | 2,9-3,3 | 3,4-3,8 | 3,9-4,3 | 4,4 и > |
| УТ | 1 | 12 | 2,6 и < | 2,7-3,1 | 3,2-3,6 | 3,7-4,1 | 4,2 и > |
| 2 | 13 | 2,5 и < | 2,6-3,0 | 3,1 -3,5 | 3,6-4,0 | 4,1 и > |
| 3 | 14 | 2,4 и < | 2,5-2,8 | 2,9-3,3 | 3,4-3,8 | 3,9 и > |
| 4 | 15 | 2,3 и < | 2,4-2,7 | 2,8-3,2 | 3,3-3,7 | 3,8 и > |
| 5 | 16 | 2,2 и < | 2,3-2,6 | 2,7-3,0 | 3,1 -3,5 | 3,6 и > |
| **скольжение после поворота (5 метров)** | НП | 1 | 8-9 | выполнение контрольного упражнения без учета времени | | | | |
| 2 | 10 | 4,6 и < | 4,7-5,1 | 5,2-5,6 | 5,7-6,1 | 6,2 и > |
| 3 | 11 | 4,2 и < | 4,3-4,7 | 4,8 - 5,2 | 5,3-5,7 | 5,8 и > |
| УТ | 1 | 12 | 2,8 и < | 2,9-3,3 | 3,4-3,8 | 3,9-4,3 | 4,4 и > |
| 2 | 13 | 2,4 и < | 2,5-2,9 | 3,0-3,4 | 3,5-3,9 | 4,0 и > |
| 3 | 14 | 2,3 и < | 2,4-2,8 | 2,9-3,2 | 3,2-3,6 | 3,7 и > |
| 4 | 15 | 2,2 и < | 2,3-2,6 | 2,7-3,0 | 3,1 -3,5 | 3,6 и > |
| 5 | 16 | 2,1 и < | 2,2-2,5 | 2,6 - 2,9 | 3,0-3,4 | 3,5 и > |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕ-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ для отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | возраст  оценка | 8  лет | 9  лет | 10  лет | 11  лет | 12  лет | 13  лет | 14  лет | 15  лет | 16  лет | 17 лет и старше |
|  | 5 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| Прыжок | Ю 4 | 115 | 120 | 130 | 140 | 150 | 165 | 180 | 195 | 205 | 215 |
| в длину | 3 | 110 | 115 | 125 | 135 | 145 | 160 | 175 | 190 | 200 | 210 |
| с места. | 5 | 115 | 125 | 135 | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| (см) | Д 4 | 110 | 115 | 125 | 135 | 145 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
|  | 3 | 105 | 110 | 120 | 130 | 140 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 |
|  | 5 | 7 | 10 | 14 | 17 | 22 | 28 | 34 | 40 | 48 | 56 |
|  | Ю 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 19 | 25 | 31 | 37 | 45 | 53 |
| Подъем ног в висе, (раз) | 3 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 23 | 28 | 34 | 42 | 50 |
| (раз), | 5 | 6 | 8 | 11 | 14 | 17 |  | 25 | 28 | 35 | 40 |
|  | Д 4 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 19 | 23 | 26 | 33 | 37 |
|  | 3 | 4 | 6 | 9 | 11 | 14 | 17 | 21 | 24 | 31 | 34 |
|  | 5 |  |  | 12 | 15 | 17 | **24** | **27** | **30** | **34** | **38** |
| Сед углом  Из положения лежа, (раз) | Ю 4 |  |  | 11 | 13 | 15 | **21** | **24** | **27** | **31** | **34** |
| 3 |  |  | 10 | 12 | 14 | **18** | 22 | **25** | **28** | **31** |
| 5 |  |  | 11 | 13 | 15 | 22 | **25** | **28** | **31** | **34** |
| Д 4 |  |  | 10 | 12 | 13 | **19** |  | **23** | **28** | **31** |
| 3 |  |  | 9 | 11 | 12 | **17** | **19** | **23** | **25** | **28** |
| Наклон | 5 | 11 | 12 | 14 | 17 | 20 |  |  |  |  |  |
| вперед | Ю 4 | 10 | 11 | 12 | 15 | 18 |  |  |  |  |  |
| из | 3 | 9 | 10 | 11 | 14 | 10 |  |  |  |  |  |
| положения | 5 | 11 | 12 | 13 | 15 | 18 |  |  |  |  |  |
| лежа, | Д 4 | 10 | 11 | 12 | 13 | 17 |  |  |  |  |  |
| (раз) | 3 | 9 | 10 | 11 | 12 | 16 |  |  |  |  |  |
|  | 5 | 13 | 18 | 23 | 29 | 34 | 40 | 46 | 51 | 57 | 62 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз) | Ю 4 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 3 | 8 | 12 | 17 | 21 | 26 | 30 | 34 | 39 | 43 | 48 |
| 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 21 | 25 | 28 | 32 | 36 |
| Д 4 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 | 23 | 27 | 30 |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 13 | 16 | 19 | 23 | 25 |
|  | 5 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | **36** | **39** | **44** | **50** | **55** |
| Упор присев,  упор лежа  **прогнувшись**, присев,  (раз) | Ю 4 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | **30** | **33** | **37** | **42** | **47** |
| 3 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | **25** | **28** | **31** | **34** | **38** |
| 5 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | **31** | **35** | **38** | **41** | **45** |
| Д 4 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | **26** | **29** | **32** | **35** | **38** |
| 3 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | **21** | **24** | **26** | **29** | **31** |

Выполнение упражнений за 30 секунд

Выполнение упражнений за 60 секунд

**Комплексы контрольных упражнений для групп НП, ТЭ,**

**по ОФП и СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид контрольных упражнений** | **Ед. измерения** | **НП** | | | | **ТЭ** | | | | | | | | | |
|  | | | **1** | | **2** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **ОФП** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Прыжки в длину с места | см. | **-** | **-** | 145 | 140 | 155 | 145 | 170 | 155 | 180 | 170 | 190 | 180 | 200 | 180 |
| **2.** | Отжимание в упоре лежа | раз | 6-8 | 3-5 | 8-10 | 5-7 | 10-12 | 7-10 | 10-15 | 10-12 | 15-20 | 10-15 | 20-25 | 15-20 | 25-30 | 20-25 |
| **3.** | Бег 30 м | раз | 7,1 | 7,2 | 7,0 | 7,1 | 6,8 | 6,7 | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 6,2 | 6,0 | 6,1 | 5,9 | 6,0 |
| **4.** | Упражнения на мышцы пресса  (за 30 сек) | см. | - | - | 5 | 5 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 |

**СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Наклон вперед, стоя на возвышении | см. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **2.** | Выполнение поворота сальто |  | **-** | **-** | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3.** | Выполнение старта с тумбочки |  | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4.** | Ныряние в длину 25 м  (гнп,утг без учета времени) | (сек) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5.** | Длина скольжения | (м) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

Примечание. \*Знак «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Комплексы контрольных упражнений для групп НП, ТЭ,**

**по плавательной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Способ плавания/ дистанция | Годы обучения | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | Т | | | | | | | | | |
| 1г. | | 2, 3г.г. | | 1г. | | 2г. | | 3г. | | 4г. | | 5г. | |
|
| м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| плавание / ластах 50 м | 30.0 | 30.0 | 28.0 | 27.8 | 26.5 | 27.5 | 25.0 | 25.5 | 23.2 | 24.5 | 22.0 | 23.5 | 20.5 | 22.0 |
| плавание /ластах 100м | 1.05.0 | 1.05.0 | 1.01.0 | 1.03.0 | 58.5 | 1.00.0 | 55.0 | 57.5 | 49.5 | 52.5 | 47.0 | 49.5 | 44.0 | 48.0 |
| плавание / ластах 200 м | 2.30.0 | 2.30.0 | 2.21.0 | 2.24.0 | 2.14.0 | 2.16.0 | 2.06.0 | 2.12.0 | 1.59.0 | 2.02.0 | 1.52.0 | 1.55.0 | 1.41.0 | 1.48.0 |
| плавание /ластах  400 м | - | - | 4.50.0 | 5.00.0 | 4.45.0 | 5.00.0 | 4.20.0 | 4.30.0 | 4.00.0 | 4.10.0 | 3.48.0 | 3.55.0 | 3.38.0 | 3.45.0 |
| плавание /ластах 800 м | - | - | 9.55.0 | 10.30.0 | 9.50.0 | 10.20.0 | 9.00.0 | 9.20.0 | 8.20.0 | 8.40.0 | 7.58.0 | 8.15.0 | 7.40.0 | 8.00.0 |
| классические ласты 50 м | 37.0 | 38.5 | 36.0 | 37.0 | 34.0 | 35.0 | 31.0 | 32.0 | 27.5 | 29.5 | 26.0 | 28.0 | 24.0 | 27.0 |
| классические ласты 100 м | 1.32.0 | 1.35.0 | 1.20.0 | 1.25.0 | 1.13.0 | 1.15.0 | 1.05.0 | 1.09.0 | 1.01.5 | 1.05.0 | 58.0 | 1.02.0 | 54.0 | 59.5 |
| классические ласты 200 м | 3.28.0 | 3.32.0 | 2.55.0 | 3.15.0 | 2.50.0 | 3.11.0 | 2.30.0 | 2.53.0 | 2.12.0 | 2.35.0 | 2.05.0 | 2.20.0 | 2.00.0 | 2.10.0 |

Примечание. \*Знак «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Условия выполнения обучающимися на этапах обучения (НП, ТЭ, ССМ) нормативов ОФП, СФП, ПП при 60 % считается выполненными.

При невыполнении ККУ вопрос о дальнейшем обучении рассматривается на тренерском совете.

**3.2. Методические указания по организации промежуточной**

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

- по окончании обучения по дополнительным предпрофесиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющих уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

**3.3.Требования к результатам освоения Программы,**

**выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | |
| До года | Свыше года | Начальной специализации | | Углубленной специализации | | | |
| 1год | 2год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Спортивный разряд, звание | - | Не ниже 2 юн.разряда | Не ниже 1 юн.разряда | Не ниже  3 спорт.разряда | Не ниже  2спорт. разряда | | Не ниже  1спорт. разряда | |
| Минимальный возраст | 7 -9 лет | | 10-15 лет | | | | | |
| Участие в сборных командах | - | - | Саратовской области, юношеский состав | | Саратовской области, юношеский состав | | | |
| Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке | + | + | + | | + | | | |

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этапам программ» .
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры».

3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003;

6.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР).- М.: Советский спорт, 1987;

1. Руководство по подводному спорту, ДОСААФ, 1979г.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 216с.
3. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта / Попов В.П. – М.: ДОСААФ, 1982.
4. « Азбука плавания в ластах» А. Шумков, Л. Шумкова, Москва 2008г.

9. [www.minsport.gov.ru-](http://www.minsport.gov.ru-)сайт Министерства спорта Российской Федерации

10.[www.ruf.ru](http://www.ruf.ru) –Федерация подводного спорта России

11.[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА

12.[www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru) – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor

13.[www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) **-**  сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма