

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СК ДЕЛЬФИН» ГОРОДА БИЙСКА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«СК Дельфин»

Ю.А. Попов

« 28 » августа 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО «ПОДВОДНОМУ СПОРТУ»
(плавание в ластах)

Срок реализации программы на
этапах:

Начальная подготовка – 3 года

Тренировочный этап (этап базовой
подготовки или начальной
специализации) – 2 года

Тренировочный этап (этап
углубленной специализации или
спортивной специализации) – 3 года

Совершенствования спортивного
мастерства – 2 года

Разработчики: зам директора по
учебно-спортивной работе
И.Б. Патрина,
тренер – преподаватель
О.В. Черепанова

Рецензент: Сковородников
Владимир Васильевич, Доцент
кафедры Алт. ГУ Кандидат
педагогических наук, Заслуженный
учитель школы России.

Бийск – 2015 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовка Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «СК Дельфин» города Бийска составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 27 декабря 2011 г. № 1634 (на плановый период 2013 и 2014 годов), Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

Подводный спорт – молодой вид спорта, находится в периоде интенсивного развития, что делает его более интересным и привлекательным для спортсменов. В подводном спорте большой потенциал для роста спортивных результатов заложен не только в возможности самосовершенствовании спортсмена, но и в возможности технического совершенствования спортивной экипировки.

Подводное плавание – широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимальному соотношению жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием в ластах гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. Но самое главное, чем привлекателен данный вид спорта, это то, что полученные навыки плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях.

Предпрофессиональная программа спортивной подготовки по подводному спорту содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность образовательного учреждения дополнительного образования и основополагающие принципы подготовки спортсменов. Программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. В программно-нормативном документе содержатся научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов - подводников с 7 лет на различных этапах спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие воспитанию кондиционных и двигательных-координационных способностей, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создание психолого-педагогических условий, направленных на совершенствование качества подготовки спортсмена, адекватного современным запросам;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Алтайского края и России;
- воспитание чувства эмпатии и толерантности;
- содействие понимания социальной значимости спорта, анализу и проектированию спортивной деятельности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- подготовке инструкторов и спортивных судей по плаванию.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Согласно Уставу МБОУ ДО ДЮСШ «СК Дельфин», школа проводит подготовку спортивного резерва на следующих этапах спортивной подготовки: начальный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической,

Технической специальной и психической подготовленности спортсменов. Учебный материал программы состоит из теоретических и практических разделов.

В методической части настоящей программы раскрываются знания, умения и навыки в предметных областях - теория и методика физического воспитания и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Основной целью программы, является подготовка спортивного резерва в связи, с чем на каждом этапе поставлены конкретные задачи.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Цели предпрофессиональной подготовки:

- организация многолетней подготовки подводников высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Алтайского края и России;
- создание условий для занятий детей и подростков подводным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям подводным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи предпрофессиональной подготовки:

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, направленное на развитие личности юных спортсмена;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- воспитание у спортсменов физических, морально-этических и волевых качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- укрепление здоровья спортсменов.
- воспитание престижа высокого уровня здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- обеспечение индивидуальной траектории развития личности спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки предпрофессиональная программа МБОУ ДО ДЮСШ «СК Дельфин» г. Бийска, осуществляет спортивную подготовку,

используя систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора на предпрофессиональную подготовку:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия подводным спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ-1, ССМ-2
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	начальной специализации или базовой подготовки Т-1,Т-2	углубленной специализации или спортивной специализации Т-3, Т-4, Т-5.	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	8
Общее количество часов в год	276	368	368	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	230	276	368

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03, приказа Министерства Спорта Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и в соответствии с учетом техники безопасности).

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихмя	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
НП	1 год	7 - 8	15	6	Проплыть 50 м. с основами техники плавания в ластах без учёта времени, выполнение стартов, поворотов, ныряние 15 м. без учёта времени.
	2 год	8 – 10	15	8	3 юношеский разряд; техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов; ныряние 15 метров без учёта времени.
	3 год	9 - 11	15	8	2 юношеский разряд; техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов; ныряние 25 метров без учёта времени.
Тренировочный этап	1 год	10 – 12	10 - 15	12	1 юношеский разряд; техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
	2 год	11 - 13	10 - 15	12	III взрослый разряд; техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
	3 год	12 - 14	10 - 15	18	II взрослый разряд; техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
	4 год	13 - 15	10 - 15	18	I взрослый разряд, техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
	5 год	14 – 16	10 - 15	18	КМС разряд, техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
ССМ	1 год	15 - 17	4 - 10	24	КМС разряд, техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов

	2 год	16 - 18	4 - 10	24	МС звание, Техника плавания, техника выполнения стартов и поворотов.
--	-------	---------	--------	----	--

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 20%. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе (В соответствии с приложением 1 к Положению о ДЮСШ и СДЮШОР 1987 года). Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных подводников по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных подводников наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными

Общие требования к организации тренировочной работы

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

4. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	7 - 11	15
Тренировочный этап	5	10-16	10 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	16 - 18	4-10

2. Учебный план Программы.

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 года «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».

Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально- если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 46 недели учебных занятий на базе спортивной школы (аудиторная нагрузка) и не включает время на самостоятельную/внеаудиторную работу обучающихся общим объёмом до 10% от указанного, контролируруемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися **дневника самоконтроля**, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Организация самостоятельной работы на период активного летнего отдыха на 6 учебных недель осуществляется на основе плана самостоятельной (внеаудиторной) работы, разрабатываемого и выдаваемого обучающимся тренером – преподавателем. Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психическая подготовка», а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта подводный спорт.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Общий учебный план
реализации дополнительной предпрофессиональной программы по служебно-прикладным и военно-прикладным видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, вид спорта (подводный спорт)

Предметные области	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	Этапы спортивной подготовки									ИТОГО	
		НП-1	НП - 2	НП-3	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
					начальной специализации (№1125) или базовой подготовки (№ 730)		Углубленной специализации (№1125) или спортивной специализации (№730)			ССМ-1		ССМ-2
Теоретическая подготовка	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55	
ОФП и СФП	25%	69	92	92	138	138	207	207	207	276	276	
Избранный вид спорта	45 %	124	166	166	248	248	373	373	373	497	497	
Специальные навыки	10%	28	37	37	55	55	83	83	83	110	110	
Работа со спортивным и специальным оборудованием	15 %	41	55	55	83	83	124	124	124	166	166	
Всего часов		276	368	368	552	552	828	828	1104	1104	1104	6808
Самостоятельная работа	10 %	28	37	37	55	55	83	83	110	110	110	

Объём учебных занятий по предметным областям и разделам обучения по этапам спортивной подготовки.

Предметные области	НП-1	НП-2	НП-3	Начальной специализации		Углубленной специализации			ССМ-1	ССМ-2
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4- год	5 год	1 год	2 год
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55
- история развития избранного вида спорта.	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	1	1	2	2	3	3	3	5	5
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое	2	4	4	6	6	13	13	13	19	19

противоправное влияние).										
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
- гигиенические знания, умения и навыки.	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4
- основы спортивного питания.	1	1	1	2	2	5	5	5	6	6
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
ОФП и СФП	69	92	92	138	138	207	207	207	276	276
- освоение комплексов физических упражнений.	19	30	30	40	40	70	70	70	92	92
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.	30	31	31	49	49	73	73	73	94	94
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	20	31	31	49	49	64	64	64	90	90
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА	124	166	166	248	248	373	373	373	497	497
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта.	32	41	41	68	68	122	122	122	180	180
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.	30	41	41	61	61	85	85	85	90	90
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню	32	43	43	60	60	96	96	96	120	120

подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.										
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.	30	41	41	59	59	70	70	70	107	107
СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ	28	37	37	55	55	83	83	83	110	110
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.	5	5	5	8	8	15	15	15	16	16
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков.	5	7	7	12	12	19	19	19	25	25
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.	3	4	4	5	5	9	9	9	10	10
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях.	5	7	7	10	10	12	12	12	19	19
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий.	2	3	3	5	5	8	8	8	10	10
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.	4	5	5	7	7	10	10	10	12	12
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных	4	6	6	8	8	10	10	10	18	18

ситуациях и во время спортивных соревнований.										
СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	41	55	55	83	83	124	124	124	166	166
- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	10	12	12	16	16	20	20	20	25	25
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.	21	28	28	46	46	79	79	79	111	111
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	10	15	15	21	21	25	25	25	30	30
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Самостоятельная работа	28	37	37	55	55	83	83	83	110	110

Общий учебный план
реализации дополнительной предпрофессиональной программы по служебно-прикладным и военно-прикладным видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, вид спорта (подводный спорт)

Предметные области	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	Этапы спортивной подготовки									ИТОГО	
		НП-1	НП - 2	НП-3	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
					начальной специализации (№1125) или базовой подготовки (№ 730)		Углубленной специализации (№1125) или спортивной специализации (№730)			ССМ-1		ССМ-2
Теоретическая подготовка	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55	
ОФП и СФП	25%	69	92	92	138	138	207	207	207	276	276	
Избранный вид спорта	45 %	124	166	166	248	248	373	373	373	497	497	
Специальные навыки	10%	28	37	37	55	55	83	83	83	110	110	
Работа со спортивным и специальным оборудованием	15 %	41	55	55	83	83	124	124	124	166	166	
Всего часов		276	368	368	552	552	828	828	1104	1104	1104	6808
Самостоятельная работа	10 %	28	37	37	55	55	83	83	110	110	110	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Теоретический план многолетней подготовки
(теория и методика физического воспитания и спорта).

№ п/п	Содержание занятий	Начальный этап			Начальная специализация		Углубленная специализация			Совершенствование спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1.	История развития подводного спорта	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	1	2	2	2	2	2	5	5
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).	2	4	4	6	6	13	13	13	19	19
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4
7.	Психологическая подготовка спортсмена.	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4
9.	Основы спортивного питания	1	1	1	2	2	5	5	5	6	6
10.	Требование к оборудованию,	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4

	инвентарю и спортивной экипировке										
11.	Требование техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
	<i>Общее количество часов</i>	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55

3. Методическая часть программы

1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы. Процесс подготовки обучающихся по подводному спорту в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью пловцов - подводников.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика процесса распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в спортивных соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие пловцов-подводников в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые в лагерях дневным пребыванием и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения в подводном плавании и видам подводного плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене человека и спортивного питания, режиме дня и закаливанию организма, а также знания по здоровому образу жизни, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства. Занятия по теории и методике проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории

подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов-подводников. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов-подводников, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие. Типовое групповое тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои цели и задачи, а также средства их решения.

Подготовительная часть (20%) - организация занимающихся, изложение целей и задач, содержания занятия, подготовка организма спортсменов с помощью общеразвивающих упражнений к выполнению специальных нагрузок, воспитание кондиционных, координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на воспитание гибкости, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70%) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее воспитание гибкости, скоростно-силовых и других физических качеств пловца-подводника, оттачивание стилей плавания.

Заключительная часть (10%) – снятие психофизической нагрузки, подведение итогов занятия. Применяемые средства: упражнения на расслабления мышц и дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера для самостоятельной работы..

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл спортсмена включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и воспитанию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера - преподавателя для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер - преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером - преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер - преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к учебно – тренировочным занятиям подводным плаванием допускаются учащиеся с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера - преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера -преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер - преподаватель должен получить в начале учебного года от учащихся медицинские справки из поликлиники врача - педиатра о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять учебно – тренировочные занятия можно только по разрешению врача (медицинского учреждения) и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер - преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро - взрывобезопасности, гигиене и санитарии;

- на занятиях подводным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные динамические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение стартов и поворотов; резкое выполнение стартов и поворотов, плохо подготовленный технический инвентарь; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; соблюдение дистанции на плавательной дорожке.

- для занятий подводным плаванием занимающиеся и тренер - преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер - преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера - преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3. Требования безопасности перед началом занятий:

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и спортивном зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочное занятия с учебной группой.

Допуск к занятиям в бассейн и спортивный зала осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера-преподавателя.
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера - преподавателя.
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
- присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
- учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%.
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

4. Требования безопасности во время занятий:

- учебно-тренировочное по подводному спорту начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- учебно-тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительным отношением друг к другу;
- особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить

- на занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

6. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал, бассейн, душевые.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

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

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ПРОГРАММЕ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	начальной специализации или базовой подготовки Т-1,Т-2	углубленной специализации или спортивной специализации и Т-3, Т-4, Т-5.	
Количество часов в	6	8	8	12	18	24

неделю						
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	8
Общее количество часов в год	276	368	368	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	230	276	368

Система контроля и зачётные требования Программы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения предпрофессиональной программы проводится 2 раза в течение учебного года: в течение декабря – января (контрольные нормативы) и апреля - мая (контрольно- переводные нормативы); промежуточная аттестация последнего года обучения для конкретного обучающегося, претендующего на статус выпускника по соответствующей программе, не проводится.

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного обучающегося по окончании предпрофессиональной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса обучающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно- переводных) нормативов.

Форма итоговой аттестации:

- демонстрация обучающимся своих достижений за период освоения программы.

Содержание промежуточной и итоговой аттестации (требования).

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать как теоретические, так и тестовые (контрольные) задания, составляющие контрольные (контрольно- переводные) нормативы. Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку освоения всех разделов предпрофессиональной программы определённого этапа обучения.

Содержание итоговой аттестации определяется контроль – переводными нормативами.

Система оценивания результатов освоения программы.

Для выражения степени освоения программы используется 5-ти бальная система оценок.

Для организации промежуточной аттестации (не позднее, чем за 2 недели до её проведения) тренерский совет отделения готовит, а директор утверждает:

- тексты содержания промежуточной аттестации в соответствии с требованиями и указанием соответствующей системы оценивания и методическими указаниями к ходу проведения (например, «Перед проведением тестирования должна быть выполнена разминка. Обучающемуся дается право выполнить упражнение в количестве трех раз, лучший результат заносится в протокол»);

- критерии оценки достигнутых результатов (какие результаты соответствуют той или иной отметке по результатам выполнения упражнения, теста или задания).

- бланки протокола промежуточной аттестации, заполненный вариант которых заверяется подписью заместителя директора по учебно-спортивной работе, старшим тренером – преподавателем, тренером - преподавателем.

Требования к результатам освоения Программы.

Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы	Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся)
Мотивированность на продолжение занятий	Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); Уровень сохранности контингента на следующем году обучения;
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень) по итогам контрольных и переводных нормативов
Социальная адаптированность	Уровень успеваемости в общеобразовательном/профессиональном учреждении- отсутствие отрицательной динамики и/или наличие академических достижений, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни; мотивация на освоение профильных профессий и специальностей.
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний. Отсутствие случаев травматизма по вине тренера-преподавателя
Результативность участия в соревнованиях разного уровня городские, краевые, федерального округа, Всероссийские, международные..	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	Положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж	Положительная динамика

Требования к знаниям, умениям и навыкам и способы определения уровня их освоения:

Результатом освоения Программ по подводному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта.
- 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 избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение 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 и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- 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 избранному виду спорта.

4. в области специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры

страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. в области спортивное и специальное оборудование:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Способы определения уровня освоения программы:

- текущий контроль в формах, определённых рабочей программой тренера – преподавателя;
- промежуточная аттестация в формах, определённых соответствующим Положением образовательной организации;
- итоговая аттестация в формах, определённых соответствующим Положением образовательной организации;

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек- оценка)	9,5-5	10-5
	10,0-4	10,5-4
	10,5-3	11-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз-оценка)	10-5	5-5
	7-4	3-4
	4-3	1-3
Подтягивание	+	-
Прыжок в длину с места (см-оценка)	160-5	150-5
	155-4	145-4
	150-3	140-3
Подъём ног в висе (за 30 сек.)	9-5	7-5
	7-4	5-4
	5-3	3-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	9 -5	9 -5
	10-4	10-4
	11-3	11-3
Наклон	+	+
Мост	+	+

И.П. руки за голову, сведение согнутых рук в локте назад	50-5 55-4 60-3	50-5 55-4 60-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта	+	+
Выполнение поворота	+	+
Проплыть дистанцию без учёта времени вольным стилем без ласт	50м	50 м
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах без учёта времени	50 м	50 м
Нырание 15 м без учёта времени	+	+

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,1-5	9,6-5
	9,5-4	10,0-4
	9,8-3	10,4-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20-5	10-5
	15-4	7-4
	10-3	5-3
Подтягивание	+	-
Прыжок в длину с места (см)	170-5	155-5
	165-4	150-4
	160-3	145-3
Подъём ног в висе (за 30 сек.)	12-5	10-5
	9-4	7-4
	6-3	4-3
Наклон вперёд из положения лёжа (за 30 сек)	16-5	14-5
	11-4	9-4
	6-3	4-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	8-5	8-5
	9-4	9-4
	10-3	10-3
Наклон	+	+
Мост	+	+
И.П. руки за голову, сведение согнутых рук в локте назад	40-5	40-5
	45-4	45-4
	50-3	50-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта	+	+
Выполнение поворота	+	+
Проплыть дистанцию без учёта времени комплексом без ласт	100м	100 м
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	3 юношеский разряд по плаванию в ластах	
Нырание 25 м без учёта времени	+	+
Нырание 15 м после выполнения поворота	+	+

Качество техники плавания в ластах	4 балла
------------------------------------	---------

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,1-5 9,3-4 9,6-3	9,6-5 9,8-4 10-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30-5 25-4 20-3	20-5 15-4 10-3
Подтягивание	4-5 3-4 1-3	+
Прыжок в длину с места (см)	170-5 165-4 160-3	155-5 150-4 145-3
Подъём ног в висе (за 30 сек.)	15-5 13-4 11-3	13-5 11-4 9-3
Наклон вперёд из положения лёжа (за 30 сек)	16-5 14-4 12-3	14-5 12-4 10-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	7-5 7,5-4 8-3	7-5 7,5-4 8-3
Наклон	+	+
Мост	+	+
И.П. руки за голову, сведение согнутых рук в локте назад	30-5 35-4 40-3	30-5 35-4 40-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта	+	+
Выполнение поворота	+	+
Проплыть дистанцию без учёта времени комплексом без ласт	100м	100 м
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	2 юношеский разряд по плаванию в ластах	
Нырание 25 м без учёта времени	+	+
Нырание 15 м после выполнения поворота	+	+
Качество техники плавания в ластах	4 балла	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общefизическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,0-5 9,2-4 9,4-3	9,4-5 9,6-4 9,8-3

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	35-5 30-4 25-3	25-5 20-4 15-3
Подтягивание	6-5 4-4 2-3	+
Прыжок в длину с места (см)	180-5 175-4 170-3	165-5 160-4 165-3
Прыжок в высоту с места	45-5 40-4 35-3	35-5 30-4 25-3
Подъём ног в висе (за 30 сек).	21-5 19-4 17-3	18-5 16-4 14-3
Упражнение «Десантник» (за 30 сек)	19-5 17-4 15-3	17-5 15-4 13-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	7 -5 7,4-4 7.8-3	7 -5 7,4-4 7.8-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	45- 5 35- 4 25- 3	40-5 30- 4 20- 3
Наклон вперёд (сидя на полу.Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-оценка))	12-5 18-4 24-3	9-5 12-4 18-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук(см-оценка))	55-5 45-4 35-3	50-5 40-4 30-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)		0,6-5 0,75-4 0,9-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,72-4 0,9-3 сек.
«Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	4,8-5 5,1-4 5,5-3 сек.	5,2-5 5,9-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,3-4 1,45 сек.	1,6-5 1,8-4 2-3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	1юношеский	1юношеский

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,9-5 9,1-4 9,3-3	9,2-5 9,4-4 9,6-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40-5 35-4 30-3	30-5 25-4 20-3
Подтягивание	8-5 6-4 4-3	+
Прыжок в длину с места (см)	190-5 185-4 180-3	175-5 170-4 165-3
Прыжок в высоту с места	50-5 45-4 40-3	38-5 41-4 44-3
Подъём ног в висе (за 30 сек.)	28-5 25-4 22-3	22-5 20-4 18-3
Упражнение «Десентник» (за 30 сек)	21-5 19-4 17-3	19-5 17-4 15-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	7 -5 7,4-4 7.8-3	7 -5 7,4-4 7.8-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	50-5 40-4 30-3	45-5 35-4 25-3
Наклон вперёд (сидя на полу. Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-оценка))	10-5 15-4 20-3	8-5 13-4 18-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук (см-оценка))	60-5 50-4 40-3	55-5 45-4 35-3
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток (см-оценка))	4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)		0,6-5 0,7-4 0,9-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,72-4 0,9-3 сек.

Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижнем краем плавков или купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,33-5	1,5-5
	1,54-4	1,69-4
	1,74-3	1,88-3
	сек.	сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	4,8-5	5,2-5
	5,1-4	5,9-4
	5,5-3	6,6-3
	сек.	сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	3взрослый	3 взрослых

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая подготовка и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,8-5	9,0-5
	9,0-4	9,2-4
	9,2-3	9,4-4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	45-5	35-5
	40-4	30-4
	35-3	25-3
Подтягивание	10-5	+
	7-4	
	4-3	
Прыжок в длину с места (см)	205-5	190-5
	200-4	185-4
	195-3	180-3
Прыжок в высоту с места	53-5	41-5
	50-4	44-4
	47-3	47-3
Подъём ног в висе (за 60 сек.)	35-5	27-5
	32-4	25-4
	30-3	23-3
Сед под углом из положения лёжа (за 60 сек)	30-5	28-5
	28-4	26-4
	26-3	24-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	6-5	6-5
	6,5-4	6,5-4
	7-3	7-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	60-5	50-5
	50-4	40-4
	40-3	30-3
Наклон вперёд (сидя на полу. Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-	8-5	6-5
	13-4	11-4

оценка))	18-3	17-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук(см-оценка))	65-5 55-4 45-3	60-5 50-4 40-3
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток (см-оценка))	8-5 6-4 4-3	8-5 6-4 4-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)	0,6-5 0,75-4 0,9-3 сек.	
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-2 сек.	0,65-5 0,78-4 0,9-3 сек.
Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижнем краем плавков или купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,33-5 1,52-4 1,74-3 сек. 4,8-5 5,15-4 5,5 3 сек.	1,5-5 1,67-4 1,88-3 сек. 5,2-5 5,9-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,33-4 1,45сек.	1,6-5 1,8-4 2 -3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	2 взрослый	2 взрослый

4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая и специальная подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,6-5 8,8-4 9,0-3	8,8-5 9,0-4 9,2-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50-5 45-4 40-3	35-5 30-4 25-3
Подтягивание	15-5 10-4 7-3	+
Прыжок в длину с места (см)	220-5 215-4 210-3	200-5 195-4 190-3
Прыжок в высоту с места	55-5 53-4 51-3	45-5 42-4 39-3

Подъём ног в висячем положении (за 60 сек.)	42-5 38-4 35-3	32-5 30-4 28-3
Сид под углом из положения лёжа (за 60 сек)	30-5 28-4 26-3	28-5 26-4 24-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	6-5 6,3-4 6,5-3	6-5 6,3-4 6,5-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	65-5 55-4 45-3	55-5 45-4 35-3
Наклон вперёд (сидя на полу. Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-оценка))	6-5 10-4 15-3	4-5 8-4 12-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук (см-оценка))	70-5 60-4 50-3	65-5 55-4 45-3
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток (см-оценка))	10-5 8-4 6-3	10-5 8-4 6-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)		0,6-6 0,75-4 0,9-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,77-4 0,9-3 сек.
Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижним краем плавков или купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,33-5 1,53-4 1,74-3 сек. 4,8-5 5,15-4 5,5-3 сек.	1,5-5 1,67-4 1,88-3 сек. 5,2-5 5,9-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,33-4 1,45-3 сек.	1,6-5 1,8-4 2-3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	I взрослый разряд	I взрослый разряд

5. КОНТРОЛЬНО-КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая и специальная подготовка		

Челночный бег 3*10 м (сек)	8,6-5 8,8-4 9,0-3	8,8-5 9,0-4 9,2-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50-5 45-4 40-3	35-5 30-4 25-3
Подтягивание	15-5 10-4 8-3	+
Прыжок в длину с места (см)	220-5 215-4 210-3	200-5 195-4 190-3
Прыжок в высоту с места	55-5 53-4 51-3	45-5 43-4 41-3
Подъём ног в висе (за 60 сек.)	42-5 39-4 36-3	32-5 30-4 28-3
Сед под углом из положения лёжа (за 60 сек)	30-5 28-4 26-3	28-5 26-4 24-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	6-5 6,3-4 6,6-3	6-5 6,3-4 6,6-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног(см-оценка))	65-5 55-4 45-3	55-5 45-4 35-3
Наклон вперёд (сидя на полу. Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба(см-оценка))	6-5 10-4 15-3	4-5 8-4 13-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук(см-оценка))	70-5 60-4 50-3	65-5 55-4 45-3
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток .	10-5 8-4 6-3	10-5 8-4 6-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)	0,6-5 0,75-4 0,9-3 сек.	
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,72-4 0,9-3 сек.
Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижнем краем плавков или	1,33-5	1,5—5

купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,53-4 1,74-3 сек. 4,8-5 5,15-4 5,5-3 сек.	1,69-4 1,88-3 сек. 5,2-5 5,9-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,32-4 1,45-3 сек.	1,6-5 1,8-4 2-3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	КМС разряд	КМС разряд

**6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая и физическая подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,6-5 8,8-4 9,0-3	8,8-5 9,0-4 9,2-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50-5 45-4 40-3	35-5 30-4 28-3
Подтягивание	15-5 13-4 10-3	4-5 2-4 1-3
Прыжок в длину с места (см)	220-5 215-4 210-3	200-5 195-4 19-3
Прыжок в высоту с места	55-5 53-4 51-3	45-5 43-4 41-3
Подъём ног в висе (за 60 сек.)	42-5 40-4 38-3	32-5 31-4 30-3
Упражнение «Десантники» (за 60 сек)	30-5 29-4 28-3	28-5 27-4 26-3
Гибкость		
Голеностоп (см)	6-5 6,2-4 6,4-3	6-5 6,2-4 6,4-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	65-5 55-4 45-3	55-5 45-4 35-3
Наклон вперёд (сидя на полу. Прямые ноги вытянуты вперёд, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-оценка))	6-5 10-4 15-3	4-5 8-4 13-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков	70-5 60-4 50-3	65-5 55-4 45-3

пальцев рук.		
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток (см-оценка))	10-5 8-4 6-3	10-5 8-4 6-3
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)	0,6-5 0,75-4 0,9-3 сек.	
Техническая подготовка		
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,72-4 0,9-3 сек.
Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижнем краем плавков или купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,33-5 1,53-4 1,74 -3 сек. 4,8-5 5,1-4 5,5-3 сек.	1,5-5 1,62,4 1,88-3 сек. 5,2-5 5,7-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,33-4 1,45-3 сек.	1,6-5 1,8-4 2 -3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	КМС разряд	КМС разряд

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая и физическая подготовка		
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,6-5 8,7-4 8,8-3	8,8-5 8,9-4 9,0-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50-5 53-4 51-3	35-5 33-4 31-3
Подтягивание	15-5 13-4 10-3	4-5 2-4 1-3
Прыжок в длину с места (см)	220-5 215-4 210-3	200-5 195-4 190-3
Прыжок в высоту с места	55-5 54-4 53-3	45-5 44-4 43-3
Подъём ног в вися (за 60 сек.)	42	32
Упражнение «Десантники» (за 60 сек)	30	28
Гибкость		

Голеностоп (см)	6-5 6,2-4 6,4-3	6-5 6,2-4 6,4-3
Подвижность тазобедренного сустава (И.П. лежа на животе, ноги строго прямые поднимаются вверх расстояние от пола до пальцев ног (см-оценка))	65-5 55-4 45-3	55-5 45-4 35-3
Наклон вперед (сидя на полу.Прямые ноги вытянуты вперед, на ширине плеч, расстояние от пола до лба (см-оценка))	6-5 10-4 15-3	4-5 8-4 13-3
Подвижность в плечевых суставах (И.П. лёжа на животе, руки максимально подняты вверх, лоб касается пола. Расстояние от пола до кончиков пальцев рук.	70-5 60-4 50-3	65-5 55-4 45-3
Переразгиб ног в коленных суставах (сидя на полу, ноги выпрямляются до переразгиба, расстояние от пола до пяток (см-оценка))	10-5 8-4 6-3	10-5 8-4 6-3
Техническая подготовка		
Выполнение старта (время от стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки)	0,6-5 0,72-4 0,9-3 сек.	
Качество отталкивания и скольжения (стартового время скольжения без ласт до пересечения головой 5-метрового створа)	0,5-5 0,62-4 0,75-3 сек.	0,65-5 0,78-4 0,9-3 сек.
Выполнение поворота в ласте Вращение и отталкивание (измеряется время от пересечения нижнем краем плавков или купальника отрезок 2,5 метра до и 2,5 метра после поворота) «Отныр от поворота» (время от удара ласты о стенку при повороте до пересечения головой 15 метрового створа)	1,33-5 1,54-4 1,74-3 сек. 4,8-5 5,1-4 5,5-3 сек.	1,5-5 1,72-4 1,88-3 сек. 5,2-5 5,9-4 6,6-3 сек.
Качество отталкивания и скольжения (поворотного время скольжения без ласт до пересечения 5-метрового створа после толчка от поворотного щита из воды)	1,2-5 1,33-4 1,45-4 сек.	1,6-5 1,8-4 2-3 сек.
Проплыть дистанцию с основами техники плавания в ластах	МС звание	МС звание

Содержание промежуточной аттестации по другим разделам программы

Этапы спортивной подготовки	Теория и методика физического воспитания и спорта	Избранный вид спорта	Общая и специальная физическая подготовка
НП	Викторина Тестирование	Участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов	Сдача нормативов (согласно контрольных нормативов).

Т	Тестирование	Участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов	Сдача нормативов (согласно контрольных нормативов)
ССМ	Тестирование	Участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов	Сдача нормативов (согласно контрольных нормативам)

Комплексы контрольных упражнений (промежуточной аттестации) для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Учебные группы, год обучения	Подвижность суставов	Наклон вперед стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одной ноги	Оценка техники плавания всеми	Оценка техники стартов и поворотов	25 м. вольный стиль	Плавание 50 м. в/ластах
Начальная подготовка первого года обучения НП-1	5 – 50 4 – 55 3 - 60	+	5 – 160 4 – 150 3 - 140	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнений	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперед стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	50 м. вольный стиль	Плавание 100 м. в/ластах
Начальная подготовка второго года обучения НП-2	5 – 40 4 – 45 3 - 50	+	5 – 165 4 – 160 3 - 155	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнений	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперед стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. вольный стиль	Плавание 100 м. в/ластах
Начальная подготовка третьего года обучения НП-3	5 – 40 4 – 45 3 - 50	+	5 – 165 4 – 160 3 - 155	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+

Комплексы контрольных упражнений	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперёд стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. вольный стиль	Плавание 400 м. в/ластах
Тренировочный этап начальной специализации или базовой подготовки Т – 1	5 – 35 4 – 40 3 - 45	5 – 10 4 – 5 3 - 2	5 – 170 4 – 165 3 - 160	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнений	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперёд стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. вольный стиль	Плавание 400 м. в/ластах
Тренировочный этап начальной специализации или базовой подготовки Т – 2	5 – 35 4 – 40 3 - 45	5 – 10 4 – 5 3 - 2	5 – 170 4 – 165 3 - 169	5 4 3	5 4 3	5 4 3 -	+	+
Комплексы контрольных упражнений	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперёд стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. классическ. ласты	Плавание 800 м. в/ластах

Тренировочный этап углубленной специализации или спортивной специализации Т – 3	5 – 30 4 – 35 3 - 40	5 – 12 4 – 8 3 - 5	5 – 175 4 – 170 3 - 165	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнения	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперед стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. классическ. ласты	Плавание 800 м. в/ластах
Тренировочный этап углубленной специализации или спортивной специализации Т – 4	5 – 30 4 – 35 3 - 40	5 – 12 4 – 8 3 - 5	5 – 180 4 – 175 3 - 170	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнения	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперед стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	100 м. классическ. ласты	Плавание 800 м. в/ластах
Тренировочный этап углубленной специализации или спортивной специализации Т - 5	5 – 30 4 – 35 3 - 45	5 – 12 4 – 8 3 - 5	5 – 185 4 – 180 3 - 175	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+

Комплексы контрольных упражнения	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперёд стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	200 м. классическая ласты	Плавание 1000 м. в/ластах
Совершенствование спортивного мастерства ССМ-1	5 – 25 4 – 30 3 - 35	5 – 12 4 – 8 3 - 5	5 – 190 4 – 185 3 - 180	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+
Комплексы контрольных упражнения	Подвижность плечевых суставов	Наклон вперёд стоя на возвышенности	Прыжок в длину с места	Оценка техники плавания с помощью одних ног всеми способами	Оценка техники плавания всеми способам	Оценка техники стартов и поворот.	200 м. классическая ласты	Плавание 1000 м. в/ластах
Совершенствование спортивного мастерства ССМ-2	5 – 25 4 – 30 3 - 35	5 – 12 4 – 8 3 - 5	5 – 195 4 – 190 3 - 185	5 4 3	5 4 3	5 4 3	+	+

Список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины), перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. **Плавание:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216с.
2. **«Подводный спорт»** федеральный стандарт спортивной подготовки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 01 апреля 2015 г. № 306)
3. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 2010. – 330 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности – М. Советский спорт, 2008. – 128 с.
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М. Советский спорт, 2008. - 216 с.
7. Едина Всероссийская спортивная классификация. М. Советский спорт. 2014. – 108 с.
8. Плавание. Учебник для ВУЗов, М. Физкультура и спорт, 2010. – 124 с.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М. Физическая культура и спорт, 2013. – 282 с.
10. Федерация подводного спорта России info@ ruf.ru

- <http://master-saturn.ru/wp-content/uploads/2015/04/Programma-sportivnoy-podgotovki-UOR-----5-futbol.pdf>

- «Подводный спорт» http://www.veloshkola-tver.ru/docs/dpp_legkaya_atletika.pdf

- «Плавание»

http://pedsovet.org/components/com_mtree/attachment.php?link_id=157927&cf_id=24