ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДОБРОВОЛЬНОГО ОБЩЕСТВАСОДЕЙСТВИЯ АРМИИ, АВИАЦИИ И ФЛОТУ РОССИИ» (ДОСААФ РОССИИ)
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОРОССИЙСКАЯ МОРСКАЯ ШКОЛА ДОСААФ РОССИИ»
имени М.М. Корницкого

Принято
решением педагогического совета
протокол №____ от _____202_г.

Утверждаю
Начальник ПОУ «НМШ
ДОСААФ России»
_____Г.В. Гуляй
_____2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(дополнительное образование детей)

«Морское многоборье»

Направленность: физкультурно-спортивная

Спортивно-оздоровительные группы –1- 2 года;

Группы начальной подготовки (НП) – 2 года;

Срок реализации: 3-4 года

Автор-разработчик:
Дубко Вера Владимировна,
специалист по учебно-
методической работе

г. Новороссийск
2021 г.

Автор-разработчик:
Дубко Вера Владимировна – специалист по учебно-методической работе.

Под редакцией Телегина Геннадия Валентиновича, заместителя начальника по учебно-производственной части.

Программа разработана и реализуется с 2021 года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Морское многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для обучающихся начального, основного, среднего (полного) общего уровней образования. Она представляет собой уникальный комплекс из пяти олимпийских видов спорта, собранных в единую систему: бег, плавание, стрельба, гребля, парус. Программа может быть использована в различных сферах физического воспитания. Ее можно применять, изменять и дополнять в зависимости от тренировочных условий.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..……..….4
1.1. Краткая характеристика вида спорта ……..…….....6
1.2.Основные задачи……....7
1.3.Нормативная часть …….....10
1.3.1. Зачисление учащихся в школу…….....10
1.3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта морское многоборье……..……10
1.4. Режим тренировочной работы..……11
2. Содержание учебного материала…….16
2.1. Учебный план……16
2.1.1. Теоретические занятия…….18
2.1.2. Практические занятия…….20
3. Воспитательная работа……28
4. Психологическая подготовка……...30
5. Педагогический контроль……32
6. Врачебный контроль……35
7. Восстановительные средства и мероприятия……36
Список литературы……...38

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, готовым к труду и защите Родины. Здоровье - это гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы, выносливость, способность противостоять различным вредным влияниям. Жизнь неизбежно сталкивает ребенка с различными испытаниями. Крепкий организм отстоит себя, а слабый потерпит поражение. Здоровый ребенок быстрее усваивает все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. Бездонной кладовой здоровья являются физкультура и чередование занятий различными видами спорта.

Морское многоборье – разнообразный и интересный вид спорта, который, в частности, служит для подготовки к военной службе и для поддержания готовности к обороне Родины у молодёжи. Юноши, занимающиеся морским многоборьем, будут хорошо подготовлены к несению воинской службы. Многие многоборцы призываются на службу в военно-десантные войска , морскую пехоту, специальные подразделения, где нужны навыки, которые развивает морское многоборье.

В настоящее время среди молодежи становится все больше желающих попробовать свои силы в этом виде спорта. Современная молодежь любит все необычное и экстремальное. Эти характеристики в наибольшей степени соответствуют морскому многоборью. Кроме того, данный вид спорта интересен и с точки зрения истории. К примеру, ял – чуть ли не единственное историческое судно, дошедшее до наших дней и не утратившее своих учебно-тренировочных возможностей. Эта лодка известна в истории России как «ботик Петра Великого» – именно с нее принято вести отсчет всей истории российского флота. А ведь гонки на таких судах под парусом и на веслах – традиционный для России вид спорта. Самые первые соревнования были проведены еще по указу Петра I во времена, когда он возводил новую Северную столицу.

История возникновения морского многоборья неразрывно связана с историй развития российского флота и с морским образованием. Начиная со становления морского образования, гребля на ялах и парусные гонки входили в программу обучения воспитанников морских и мореходных училищ и классов. В 1858 года, когда были проведены соревнования по гребле, гонка под парусом и бег на 1,5 версты. Через два года, в соревнование, в дополнение к гонкам под парусом и на веслах, была включена стрельба и гонка под парусом без рулей. Гонка под парусами без рулей требовала слаженности работы экипажа, четко выполнять команды командира шлюпки, все эти качества необходимы для флотской службы.

Морское многоборье можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития.

Актуальность программы в удовлетворении потребностей обучающихся в физическом развитии и спортивном совершенствовании, в предоставлении возможностей для применения на практике полученных знаний, навыков и умений, что отвечает одному из основных направлений Концепции развития дополнительного образования детей, определенному как «создание необходимых условий для занятия молодежи техническими и военно-прикладными видами спорта», потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и работает на перспективу.

Программа спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 22 декабря 2015г. N 1226), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р, Федеральный проект Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации, Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» от 17 марта 2020 г.№ 104.

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

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Морское многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирует организацию образовательного пространства на создание таких условий развития, обучения и воспитания, которые дают возможность осознанного социального выбора и заинтересованного участия в процессе постепенного формирования гражданского самосознания, самоопределения, твердой жизненной позиции. Программа позволяет объединить

профориентацию обучающихся с допризывной подготовкой молодежи к службе в рядах Военно-Морского Флота и Вооруженных Сил РФ.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по морскому многоборью в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» по водным видам спорта, является настоящая Программа.

Рабочая программа по морскому многоборью ПОУ «НМШ ДОСААФ России» по водным видам спорта является локальным актом образовательного учреждения, отображающим концепцию образования в соответствии с условиями, методами и технологиями достижения запланированных результатов и регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей морской школы.

Основной формой подведения итогов реализации данной рабочей программы являются соревнования. На начальном этапе подготовки - это городские и областные соревнования. Учащиеся, занимающиеся в учебно-тренировочных группах, выступают на региональных и всероссийских соревнованиях. Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, как правило, защищают честь страны на международных соревнованиях.

Одной из задач отделения морского многоборья является подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по морскому многоборью для дальнейшей работы по обеспечению массового развития подводного спорта. Поэтому итоги реализации программы можно проследить на результатах работы выпускников, которые продолжают работу тренера, ведут здоровый образ жизни и участвуют в судействе соревнований по морскому многоборью.

Особенностью реализации данной программы является охват практически всех возрастных групп обучающихся, возможность её использования в различных сферах физического воспитания, её гибкость и вариативность применения. Использование современных подходов и технологий обучения и воспитания, позволяющих не только расширить объем знаний обучающихся по военной истории России, но и сориентировать их на получение военных профессий, а также профессий, связанных со службой в рядах Военно-Морского Флота.

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Современное морское многоборье – это командный вид спорта, состоящий из пяти дисциплин различных по своему характеру, нагрузке и способу выполнения упражнений:

гребля на морских ялах (дистанция — 2 км для мужчин и 1 км для юношей);

парусные гонки на шестивесельных ялах — гребно- парусных шлюпках;

стрельба из пневматического пистолета (дистанция 10 метров, 10 выстрелов);

кроссовый бег (дистанция от 400 до 800 м);

плавание (дистанция от 100 до 200 м).

В команду входит семь спортсменов.

Зимний вид морского многоборья - морское троеборье, состоящий из трех дисциплин:

стрельба из пневматического пистолета (дистанция10 метров, 10 выстрелов);

кроссовый бег (дистанция от 400 до 800 м);

плавание (дистанция от 100 до 200 м).

Соревнования по морскому многоборью подразделяются на командные, лично-командные и личные:

в командных соревнованиях результаты участников экипажа засчитываются только команде;

в лично-командных соревнованиях подсчитываются результаты каждого участника и экипажа в целом;

в личных соревнованиях подсчитываются результаты каждого участника.

Спортсмены по возрасту делятся на возрастные группы:

младшая (мальчики и девочки) – 10-13 лет

средняя (юноши и девушки) – 14-15 лет;

старшая (юниоры и юниорки) – 16-18 лет;

взрослая (мужчины и женщины) – 19 лет и старше.

Морское многоборье, это очень трудоёмкий вид спорта. Больших успехов в нём может достигнуть только спортсмен, который добросовестно трудится не жалея сил.

1.2. Основные задачи

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основная задача отделения морского многоборья - подготовка спортсменов высокой квалификации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка морских многоборцев, которая предусматривает:

– содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

– отбор наиболее одаренных и подготовленных спортсменов по морскому многоборью;

– неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в

процессе многолетней подготовки;

– подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

– активное участие спортсменов в соревнованиях любого уровня ;

– подготовку инструкторов-общественников и судей по морскому многоборью.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

– систематической круглогодичной работой;

– построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;

– систематическим медицинским контролем учащихся и должным рабочим контактом врача с преподавателями и тренерами;

– повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

– освоение основ техники плавания и бега;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта морское многоборье.

Основные задачи на тренировочном этапе:

– освоение основ техники стрельбы, гребли и парусных гонок;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта морское многоборье;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств. технической, тактической и психологической подготовки;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней;

– поддержание высокого уровня мотивации;

– сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

– достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях самого высокого уровня.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц,

проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель многолетней подготовки спортсменов – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Краснодарского края и г. Новороссийска.

Достижение указанной цели зависит:

– от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

– от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

– наличия современной материально-технической базы;

– от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

– от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки морских многоборцев в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по морскому многоборью. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку морских многоборцев, входящих в состав сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

– индивидуализация спортивной подготовки;

– единство общей и специальной спортивной подготовки;

– непрерывность и цикличность процесса подготовки;

– единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду

спорта морское многоборье на различных этапах многолетней подготовки.

1.3. Нормативная часть

1.3.1. Зачисление учащихся в школу

Зачисление учащихся в школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить**:** заявление о приеме от родителей или иных представителей учащегося, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы или секции дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

1.3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта морское многоборье

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца-подводника. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие морского многоборца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке морского многоборца необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и

психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

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

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта морское многоборье;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта морское многоборье;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режим тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётов возрастных закономерностей становления спортивного мастерства и «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», утвержденные приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на

всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Наполняемость учебных групп и режим работы в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» представлены в таблице № 1.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки для спортсменов и тренеров несут должностные лица школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Учебная программа для ПОУ НМШ ДОСААФ России рассчитана на десятилетний период обучения в школе и выше и включает в себя несколько этапов подготовки:

1 Спортивно-оздоровительный – 1-2 года;
2 Начальной подготовки (НП) – 2 года;
3 Учебно - тренировочный (УТ) – 4 года;
4 Спортивного совершенствования (СС) – 3 года
5 Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа ПОУ НМШ ДОСААФ России по морскому многоборью направлена на:

- выполнение спортсменами индивидуального плана подготовки;
- прохождение углубленного медицинского осмотра (не реже двух раз в год) и научной экспертизы (тестирование) на фоне интенсивных занятий морским многоборьем;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем учащихся и должным рабочим контактом врача с преподавателями и тренерами;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётов возрастных закономерностей становления спортивного мастерства и «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», утвержденные приказом Минспорта России от 22 декабря

2016 г. № 1226. Наполняемость учебных групп и режим работы в ПОУ «НМШ ДОСААФ России», согласно «Федерального стандарта спортивной подготовки по морскому многоборью» представлены в таблице.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ПОУ «Новороссийская морская школа ДОСААФ России» на отделении морского многоборья

Группы	Возраст (лет)	Минимальное кол-во уч-ся	Недельный режим учебно-тренировочной работы (час.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	Годовой режим работы (час.)
СОГ	7-9	15	6	Прирост показателей ОФП, освоение техники и тактики плавания	234
НП-1	10-12	15	6	Овладение техникой плавания и бега	234
НП-2	11-13	12	9		351

Примечание:

1. По решению педагогического совета спортсмены, имеющие разряд по спортивному плаванию могут быть зачислены в учебно-тренировочную группу 1 и 2 года обучения.

2. Учащиеся, не выполнившие программные требования, по решению педагогического совета не отчисляются, а остаются на повторный курс обучения.

3. В зависимости от материальной базы количество часов по отдельным видам подготовки может корректироваться, при этом общее количество часов не изменяется.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и дает возможность решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам многоборья;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка инструкторов и судей по морскому многоборью для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса.

Нормативная часть программы формирует задачи деятельности школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования технической, теоретической и спортивной подготовки, условия зачисления в школу и переводные нормативы по годам обучения этапов многолетней подготовки.

Программа отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного между видами морского многоборья, процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах морского многоборья, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Для каждого этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с включением конкретных видов пятиборья в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте тренировочного процесса по такому комплексному и сложному виду спорта, как морское многоборье.

I этап - Спортивно- оздоровительные группы: Продолжительность этапа 1-2 года, соответствует программе групп начальной подготовки.

На оздоровительный этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 9 лет, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний или учащиеся любой группы, не выполняющие приемные нормативные требования по ОФП и СФП для своей группы.

Задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение и совершенствование техники выполнения плавания и бега;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.

II этап. Группы начальной подготовки. Продолжительность этапа 2 года, соответствует программе групп начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься морским многоборьем и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики плавания и бега и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

- укрепление здоровья,
- разносторонняя физическая подготовка,
- обучение технике плавания, легкой атлетики и стрельбы.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным

этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники плавания и бега. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 50/50% на первом и на втором году.

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

При формировании спортивной тактики тренер не стремится к быстрому образованию стойкого, двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

Учебно-тренировочный процесс в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» начинается 1 сентября. Во время летних каникул в оздоровительно-спортивных лагерях или на учебно-тренировочных сборах количество занятий в неделю и их продолжительность могут быть увеличены.

Учебный год составляет 39 недель. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов.

Учебная работа строится с учетом режима дня и занятости в учебных заведениях.

Руководство ПОУ «НМШ ДОСААФ России» и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за успеваемостью занимающихся, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь с дирекцией учебных заведений и родителями занимающихся.

Зачисление в последующие группы (учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) производится при наличии разряда, установленного для предшествующего года обучения и выполнения приемных нормативов.

Для приема в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» и перехода из одной учебной группы в следующую занимающиеся сдают тестирование и переводные испытания. Тестирование проводится в августе-сентябре и в марте-апреле каждого года, переводные испытания - до 30 мая.

Медицинские обследования учащихся осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Формы работы с учащимися:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование;

- Медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Лекции и беседы,
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований,
- Инструкторская и судейская практика учащихся.

Кроме групповых занятий по расписанию, учащиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя, направленные на повышение общей физической подготовленности и совершенствования отдельных элементов техники.

2. Содержание учебного материала

Методическая часть программы разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. В ней излагается основной программный материал по разделам подготовки юных многоборцев на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Учебный материал по основным видам подготовки распределяется, но годам обучения и в годичном цикле. При планировании учебно-тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического медико-биологического контроля.

Методическая часть рабочей программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико- биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

2.1. Учебный план

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

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

Спортивно-оздоровительный – 2 года;

Начальной подготовки (НП) – 2 года;

Учебно - тренировочный (УТ) – 4 года;

Спортивного совершенствования (СС) – 3 года

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения. Так, в соответствии с основными задачами групп начальной подготовки, большую часть времени будет составлять объём общей физической подготовки. В учебно-тренировочных группах значительно возрастает техническая подготовка. Причём на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки. В связи с этим объём технической подготовки возрастает за счет уменьшения объёмов общей и специальной физической подготовки.

При планировании объёмов работы необходимо соблюдать принцип постепенности во избежание серьёзных перегрузок.

Объёмы таких разделов, как соревнования, инструкторской и судейской практика, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуются из основных практических занятий.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план содержит и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 39 недель.

Примерный учебный план
на 39 недель учебно- тренировочных занятий в НМШ ДОСААФ

	Требования	***ГНП (час.)***	
		1 год	***2 год***
	Теоретическая		
1.	Меры безопасности	*1*	*1*
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	*1*	*1*
3.	Основы техники и тактики видов морского многоборья.		*1*
4.	Физкультура и спорт в России.	*1*	*1*
5.	Развитие морского многоборья в России.		*1*
6.	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных многоборцев.		*1*
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма		*1*
8.	Правила, организация и проведение соревнований по морскому многоборью.		*1*
	Итого:	*3*	*8*

Практические занятия			
	ОФП и СФП	229	224
	Участие в соревнованиях		
	Судейская и инструкторская практика		
	Выполнение нормативов	4	4
	Всего:	*236*	*236*

1 Спортивно – оздоровительные группы работают по плану первого года обучения в группах начальной подготовки

2.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка как важная составная часть всего комплекса мероприятий, направленных на формирование личности спортсмена, его социальной роли, понимания сущности спорта, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой. Это создает необходимые условия для полноценного тренировочного процесса. Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок по видам пятиборья. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований.

Тема № 1: Меры безопасности. ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в ванне бассейна, спортивном зале.

Тема № 2: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся морским многоборьем. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические знания водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и места занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятия о заразных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и, в частности, видами морского многоборья. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотических средств.

***Тема* № 3: Основы техники и тактики видов морского многоборья.** Основные понятия о технике и тактике видов морского многоборья их взаимосвязь.

Плавание способом кроль на груди: положение тела и головы, движения руками и ногами, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием. Стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанций 50, 100, 200 м на соревнованиях. Тактические варианты проплывания.

Кроссовый бег: положение туловища, движения руками и ногами в отдельные фазы и моменты бега. Дыхание при беге. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тактика пробегания кроссовой дистанции при различном состоянии грунта и климатических условий.

***Тема* № 4: Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средства воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовка к эффективному труду и защите страны.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по морскому многоборью. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

***Тема* № 5: Развитие морского многоборья в России**. Современное состояние проблемы развития морского многоборья в России.

***Тема* № 6: Морально-этические и нравственные нормы поведения юных многоборцев.** Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание морского многоборья. Техника движений и зрительное восприятие эстетики в отдельных видах многоборья.

***Тема* № 7: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Мышцы - органы движений. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностях. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций

сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы и управления произвольными движениями человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения спортивных результатов.

***Тема* № 8: . Правила, организация и проведение соревнований по морскому многоборью.** Особенности организации и проведения соревнований по видам многоборья.

Положение и программа соревнований. Соревнования личные, командные, по пятиборью, четырехборью, троеборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Правила соревнований по отдельным видам пятиборья. Таблицы для подсчета очков, применяемые в соревнованиях для разных возрастных групп.

Организация соревнований, проведение соревнований по отдельным видам пятиборья. Работа судей, ведение протоколов и документации соревнований, определение результатов соревнований. Информация при проведении соревнований.

2.1.2. Практическая подготовка

I этап — **начальное разучивание** двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр киноrамм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);

- научить частям, фазам техники действия; - сформировать общий ритм;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточная физическая подготовленность;

- недостаточный самоконтроль движений; дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

- неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

- боязнь, утомление.

***II этап* — углубленное детализированное разучивание**; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;

- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);

- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;

- создание предпосылок вариативности.

***III этап* — закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия**, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;

-расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;

- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство спортсмена. Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена.

Форма занятий по общей физической подготовке – групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на общую физическую подготовку отводится 50%. для достижения высоких результатов в многоборье существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силовой выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка морского многоборца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление морских многоборцев, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

В группах начальной подготовки: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.

Акробатические упражнения

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

Легкоатлетические упражнения

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

Кроссовая подготовка

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

Подвижные игры

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

2.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в современном пятиборье составляет 7-8 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по плаванию.

У детей в 7-8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком и течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Для детей 7-8 лет летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому важным на занятиях, особенно по плаванию, является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Дети в этом возрасте имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Доступность и естественность упражнений для занятий по бегу также создает возможность включать этот вид программы в тренировочный процесс начальной подготовки.

Для подготовки морского многоборца 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 плавании: в плечевом, голеностопном, шейном. Многоборцам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую 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, повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

– Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании : быстрый вдох 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, стартов и поворотов.

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

– Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, 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 морских многоборцев и закрепления рациональных элементов техники.

– Упражнения на специальных тренажерах.

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

3. Плавательная подготовка

Плавание. Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, изучений элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:

• имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;

• движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;

• движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;

• плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;

• имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;

• имитация движений одной рукой кролем;

• имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;

• плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;

• то же с поворотом головы для вдоха;

• плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;

• плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки;

• плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);

• плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;

• плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;

• плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «Три-три».

Первым контрольным испытанием по плаванию могут быть следующие упражнения:

• плавание с помощью движений ногами на груди и на спине;

• плавание кролем на спине;

• плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;

• спад в воду из положения согнувшись.

Во второй половине учебного года продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, старта и поворотов при плавании.

К концу учебного года занимающиеся тестируются по следующим упражнениям:

• плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине -25 м;
• плавание кролем на спине - 25 м;
• плавание кролем на груди - 25 м.

Показатели технического освоения детьми этих упражнений являются основанием перевода их в группу начальной подготовки 2-го года обучения.

На втором году обучения занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки, возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3х200 м, 3-5х100 м, 6-8х50 м, 4-6х25 м.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движений. Не следует допускать форсирования подготовки.

После окончания этапа начального обучения занимающиеся должны освоить технику плавания кролем, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплывать 50 м со старта и 100 м технически правильно.

Бег. Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе обучения является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

Бег - это простой и естественный способ передвижения, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Бег является одним из видов морского многоборья, и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности.

К специальным средствам подготовки многоборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег в различном темпе в

гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

К ним относятся:

• бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
• бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
• семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
• бег с захлестыванием голени;
• прыжки с ноги на ногу;
• скачки на одной ноге;
• ходьба выпадами;
• специальные упражнения барьериста;
• прыжковые упражнения;
• скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;
• упражнения игрового характера;
• специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Тренировки в беге юных многоборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используются подвижные игры, бег с ускорениями на 30, 60, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	Бег на 30 м (не более 7,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Сила	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса лежа на

	перекладине (не менее 2 раз)	низкой перекладине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола)	

3. Воспитательная работа

Одной из основных задач ПОУ «НМШ ДОСААФ России» является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Занятия физической культурой и спортом не "только укрепляют здоровье занимающихся, совершенствуют физические качества, улучшают спортивную технику, но и оказывают сильное воспитательное воздействие. При гармоничном сочетании технической, тактической, физической, психологической, морально-волевой подготовки и воспитательного процесса создаются предпосылки для подготовки высококвалифицированного спортсмена. Необходимо добиваться единства воспитательных воздействий на формирование личности юного спортсмена, как со стороны тренера, так и со стороны семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Учитывая противоречивость воздействия спортивной деятельности на личность, когда могут создаваться условия одностороннего развития юного спортсмена, формирования некоторых негативных качеств (чрезмерное честолюбие, эгоизм, жестокость и т.п.). Поэтому с первых дней занятий тренер должен уделять большое внимание нравственному воспитанию и нейтрализации негативного воздействия спорта на личностные качества.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер - преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с

едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале многоборец должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер - преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Тренеру-преподавателю в занятиях с детьми и подростками исключительно важно развивать у юных спортсменов гражданственность и патриотизм как наиболее важные духовные и социально-значимые ценности формирующейся личности, воспитывать высокие моральные качества, чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Большую роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная спортивная деятельность, центральной фигурой в которой является тренер-педагог. Воспитательная работа направлена на формирование гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Занятия спортом способствуют формированию таких отношений с товарищами, которые настраивают спортсмена на здоровый образ жизни, многолетнюю спортивную тренировку и стремление достичь наивысших спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки с детьми младшего возраста необходимо строить работу таким образом, чтобы авторитарный стиль деятельности тренера разумно сочетался с его добротой, справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Тренер должен быть примером во всем для своих учеников. Большое влияние в этот период оказывает поведение старших по возрасту спортсменов, наилучший положительный воспитательный эффект имеют традиции спортивной школы.

На начальном этапе с детьми первостепенной задачей является привитие интереса к занятиям по плаванию, так как в этом возрасте плавание является наиболее доступным видом многоборья, а также добросовестного и полного выполнения заданий тренера. Этому способствует увлекательное построение занятий, как в воде, так и на суше, применение игрового метода с подключением упражнений бегового характера с целью вовлечения детей в беговую подготовку. Рекомендуется для сплочения детей отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, поздравления, поездки на соревнования, тренировочные сборы и в спортивно-оздоровительные лагеря.

Важным воспитательным процессом является формирование мотивации к многолетней напряженной работе в равной степени по всем видам пятиборья.

Это должно происходить во взаимосвязи между тренировочной работой, изменением личностных качеств и, что очень важно, приростом спортивных результатов. Развитию активности и сознательности у занимающихся должны способствовать также необходимые знания основ теории и методики спортивной тренировки, ее медико-биологических и гигиенических составляющих, что в свою очередь делает процесс более понятным. Большую помощь могут оказывать встречи с ведущими спортсменами, с ветеранами спорта, приглашение на беседы специалистов смежных видов спорта, посещение соревнований как по своему виду, так и по другим видам спорта с последующим анализом.

Положительный эффект при решении воспитательных задач может достигаться при наличии в коллективе здорового морального климата, где соперничество разумно сочетается с единой целью, стоящей перед коллективом. Необходимо создать условия, чтобы результаты и достижения группы или отдельных спортсменов вызывали общие положительные переживания. Это наглядно демонстрируется в таком виде многоборья, как бег, плавание, эстафеты и т.д. С возрастом индивидуальные успехи повышают авторитет спортсмена среди сверстников, друзей и родственников. Тренерский коллектив должен поддерживать и укреплять авторитет спортсменов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися,
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта,
- родительские собрания,
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями,
- культурно-массовые мероприятия,
- эстетическое оформление помещения спортивной школы,
- постоянное обновление стендов,
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных учащихся),

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности,

способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и привитие установки на тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки схожи с методами воспитательной работы - это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде многоборья, как стрельба. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки. На начальном же этапе задачи психологической подготовки схожи с задачами воспитательного процесса. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер, однако в некоторых случаях привлекаются психологи-профессионалы в этой области.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи - совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте. Необходимые личностные качества пятиборцев развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психо-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Педагогические и психологические методы воздействия, применяемые в тренировочном процессе, должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности тренера и спортсмена в достижении высоких спортивных результатов. Положительное влияние на воспитательный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в морском многоборье.

Особое место в приведении спортсмена в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжения.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- получение сведений об условиях предстоящих соревнований и

основных конкурентах;

- получение информация об уровне тренированности многоборца и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию 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 психическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

5. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

На основе анализа полученных данных в ходе педагогического контроля проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий. Это создает возможность вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля:

1. *Предварительный.* Он проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный.* Этот вид контроля предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий*. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятий. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после различных физических нагрузок. Данные этого контроля служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок. Значимость текущего контроля возрастает по мере увеличения

тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

4. *Этапный.* Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

5. *Итоговый.* Этот вид контроля проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Основными методами педагогического контроля в ПОУ «НМШ ДОСААФ России» являются:

- ***педагогического наблюдение*** (тренер наблюдает в ходе занятия за поведением учащихся, их вниманием, проявлением интереса к занятиям, следит за изменением внешних признаков реакции на физическую нагрузку);
- ***опросы*** (тренер получает информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до и после тренировки);
- ***приём учебных нормативов,***
- ***тестирование*** (тренер получает объективные данные об уровне физической подготовленности занимающихся);
- ***соревнования*** (тренер получает объективные данные о степени тренированности занимающихся и эффективности выступления в соревнованиях);
- ***хронометраж занятий,***
- ***определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.***

В тренировочном процессе, как бы хорошо он не был спланирован, в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса по отдельным видам и по многоборью в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Контроль за ходом тренировки включает в себя: учет выполняемых нагрузок и их анализ; оценку состояния спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные

эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Общая физическая подготовленность оценивается результатами выполнения комплекса контрольных упражнений:

• бег 30 м - на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта, в каждом забеге участвует не менее двух человек;

• прыжок в длину с места - осуществляется на нескользкой поверхности толчком двух ног со взмахом руками, приземление должно быть выполнено на две ноги, засчитывается лучшая из 3-х попыток;

• челночный бег 3х10 м - стоя лицом к стойкам, находясь у стартовой линии, спортсмен по команде обегает препятствие, разрешается одна попытка;

• подтягивание на перекладине - из виса хватом сверху при полностью выпрямленных руках в локтевых суставах, попытка засчитывается, когда подбородок спортсмена находится выше уровня перекладины, запрещены движения ногами, туловищем и перехваты руками;

• сгибание и разгибание рук в упоре лежа - попытка засчитывается при касании грудью пола и полностью выпрямленных руках, запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах.

Специальная физическая подготовленность включает комплекс упражнений:

• наклон вперед, стоя на возвышении (подвижность позвоночника);

• выкрут прямых рук вперед-назад (подвижность в плечевых суставах);

• равновесие, стоя на горизонтально расположенной узкой опоре;

• передвижение при помощи сгибания пальцев стопы («гусеница»);

Технико-тактическая подготовленность:

• длина скольжения в плавании;

• техника плавания кролем, старта, поворотов;

• техника бега по пересеченной местности (ровная поверхность, спуски, подъемы, повороты);

• техника выполнения выстрела из пневматического пистолета с оценкой устойчивости руки;

• техника гребли.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению

запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние многоборца. Разнохарактерность и специфичность спортивной деятельности многоборца предопределяет и разнообразие тестовых упражнений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в разных видах многоборья в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же многоборца. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в конкретном виде комплекса, так и суммарным воздействием по нескольким видам. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки, к исходу дневного и перед началом следующего микроцикла, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя состояния организма занимающихся с целью недопущения чрезмерной величины тренировочной нагрузки следует регулярно использовать наиболее доступный метод пальпаторной регистрации частоты сердечных сокращений как для определения реакции организма на нагрузку, так и в процессе восстановления после нее.

6. Врачебный контроль

Непрерывный рост спортивных достижений, связанный с увеличением объема и интенсивности тренировки, требует строгой индивидуализации тренировочного процесса, проводимого на основании тщательного медицинского исследования.

В группах начальной подготовки врачебный контроль, согласно приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672, осуществляется детской поликлиникой по месту жительства. К занятиям допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. При зачислении в группу начальной подготовки справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям на воде не допускаются. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендаций врача.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Применение восстановительных средств и мероприятий должно осуществляться с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена. Большие тренировочные нагрузки в разнохарактерных упражнениях современного пятиборья требуют определенной системности и конкретной направленности использования восстановительных средств. Необходимо учитывать тот факт, что малые нагрузки в видах пятиборья в некоторых случаях могут способствовать улучшению качества восстановительных процессов после больших нагрузок (эффект взаимовлияния), примером может служить компенсаторное плавание.

К вариантам активного отдыха можно отнести прогулки пешком , ходьбу и катание на лыжах, езду на велосипеде, греблю, походы, спортивные игры и т.д.

Кроме того, важной частью восстановительных процессов организма спортсмена является пассивный отдых, прежде всего ночной сон не менее 8 часов в комфортных условиях. Рекомендуется применять и 1-1,5-часовой послеобеденный сон.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов морского многоборья и величиной нагрузки в них;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду многоборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборью (троеборью, четырехборью);
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду многоборья;

Гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных, сезонных особенностей, а также учитывать пищевой рацион.

Психологические средства восстановления:

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- разнообразные формы досуга;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

• средства внушения (отдых);
• гипнотическое внушение;
• отвлекающие беседы;
• специальные дыхательные упражнения.

Психологические средства дают наибольший эффект для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок с большой нагрузкой и ответственных соревнований. Они также оказывают положительное влияние на протекание восстановительного процесса. Эти средства тренеры и сами спортсмены должны использовать как в ходе дневного микроцикла, во время которого происходят постоянные и быстрые переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, когда воздействуют разные по физической и психической напряженности тренировки, так и в недельном цикле, учитывая при этом разную суммарную тренировочную нагрузку в отдельно взятом дневном цикле.

Эффективность и необходимая направленность восстановительных процессов во многом зависит от правильного использования медико-биологических средств: рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.

Рациональное питание многоборцев должно предполагать его энергетическую ценность, сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины) в соответствии с особенностями спортивной деятельности в конкретном виде морского многоборья. Большую значимость приобретает рационализация питания во время соревнований.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания, а также фармакологическое обеспечение должен давать врач совместно с тренером в зависимости от возраста, пола, спортивной квалификации, периода годичной тренировки, индивидуальных особенностей многоборца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

• Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ.
• Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325).
• Приказ Минспорттуризма РФ от 03.04.2009 № 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов".
• Федеральный стандарт спортивной подготовки по морскому многоборью.
• Единая всероссийская спортивная классификация.