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)

«Подводный спорт»
(плавание в ластах)

Направленность: физкультурно-спортивная

групп начальной подготовки – 1-3 год обучения

Разработал:
Дубко Вера Владимировна
специалист по
учебно-методической работе

г. Новороссийск
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..…….....3
1.1. Краткая характеристика вида спорта ……..…….....4
1.2.Основные задачи……...5
1.3. Нормативная часть …….....7
1.3.1. Зачисление учащихся в школу…….....7
1.3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание в ластах……7
1.4. Режим занятий……..8
2. Содержание учебного материала……12
2.1. Учебный план ……12
2.1.1. Теоретические занятия……14
2.1.2. Практические занятия……..16
3. Воспитательная работа……..……..20
4. Психологическая подготовка……...22
5. Педагогический контроль……23
6. Врачебный контроль……25
7. Восстановительные средства и мероприятия.……....26
8. Костюмы и снаряжения……...…….27
Список литературы……30
Приложения……...31

1. Пояснительная записка

В последнее время подводный спорт становится все более популярным. Скорость и красота, многообразие направлений делают его привлекательным для систематических занятий. Одним из базовых направлений подводного спорта является плавание в ластах. Важным достоинством плавания в ластах является возможность существенно сократить время обучения классическому плаванию без ласт. Использование ласт, маски и дыхательной трубки значительно облегчает обучение плаванию и делает его доступным.

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Статистика показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве. Занимаясь плаванием в ластах, они не только поправили здоровье, но и достигли выдающихся спортивных результатов.

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 01 апреля 2015г. N 306), 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).

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

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 подводному спорту (плавание в ластах) в ПОУ «НМШ ДОСААФ России», является настоящая Программа. Рабочая программа по подводному спорту (плавание в ластах) ПОУ «НМШ ДОСААФ России» 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.

В основу программы положена авторская программа ЦС РОСТО «От новичка до мастера спорта России международного класса» (2003 г.). Настоящая программа составлена с учетом многолетних наблюдений за динамикой роста спортивных достижений пловцов-подводников, материальной базы, высокой квалификацией тренеров-преподавателей данного вида спорта, а также уровнем здоровья учащихся.

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 подводного спорта (плавание в ластах) является подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по подводному спорту 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 подводному спорту (плавание в ластах).

1.1. Краткая характеристика вида спорта

Подводный спорт включает в себя скоростное плавание и ныряние в длину и является сложно координационным циклическим видом спорта. Подводный спорт от других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена частично или полностью находится под поверхностью воды и движения пловца-подводника выполняются с особым снаряжением (ластами, маской, трубкой и аквалангом).

Номер вида спорта – подводный спорт и спортивных дисциплин по подводному спорту во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	Подводный спорт	1460008511Я	Плавание в классических ластах - 50м	146	024	1	8	1	1	Я
			Плавание в классических ластах - 100м	146	025	1	8	1	1	Я
			Плавание в классических ластах - 200м	146	026	1	8	1	1	Я
			Плавание в классических ластах - 400м	146		1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 50м	146	008	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 100м	146	009	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 200м	146	010	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 400м	146	011	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 800м	146	012	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - 1500м	146	013	1	8	1	1	Я
			Подводное плавание - 100м	146	014	1	8	1	1	Я
			Подводное плавание - 400м	146	015	1	8	1	1	Я
			Ныряние в ластах в длину - 50м	146	017	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - эстафета 4х100м	146	018	1	8	1	1	Я
			Плавание в ластах - эстафета 4х200м	146	019	1	8	1	1	Я

Система спортивной подготовки в подводном спорте должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой подводного плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

1.2. Основные задачи

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основная задача отделения подводного спорта - подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов-подводников, которая предусматривает:

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

• подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Российской Федерации;

• неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

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

• подготовку инструкторов-общественников и судей по подводному спорту.

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 подводного плавания;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт .

Основные задачи на тренировочном этапе:

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт

– 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 пловцов-подводников в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по подводному спорту. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной

спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов-подводников, 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 подводный спорт 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 абитуриента, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки

1.3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание в ластах

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 пловца - подводника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца-подводника 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 подводный спорт;

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

– 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 занятий

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

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.

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.

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течение 12-14 лет. Условно принято делить этот процесс на этапы.

I этап. Группы начальной подготовки. Продолжительность этапа 3 года, соответствует программе групп начальной подготовки.

Задачи этапа:

– развитие массового спорта;

– укрепление здоровья;

– разносторонняя физическая подготовка;

– обучение технике спортивного и подводного плавания;

– выполнение III юн. разряда по плаванию в ластах;

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

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.

На спортивно- оздоровительном этапе:

На оздоровительный этап подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 7 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 спортивно – оздоровительного этапа:

– укрепление здоровья;

– улучшение физического развития;

– разносторонняя физическая подготовленность;

– овладение и совершенствование техники выполнения плавания;

– воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.

На этапе начальной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься плаванием в ластах 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 выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность в группах начальной подготовки:

– формирование сознательного отношения и интереса к плаванию в ластах;

– обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в занятиях плаванием в ластах;

–усвоение мер безопасности при занятиях плаванием;

– участие в школьных классификационных соревнованиях.

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.

Таблица №1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в ПОУ «Новороссийская морская школа ДОСААФ России» на отделении подводного спорта (плавание в ластах)

Требования	Группы начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Возраст (лет)	7-8	8-9	9-10
Основные задачи учебной программы	Общее физическое развитие	Овладение основами спортивной техники	Овладение основами спортивной техники
Спортивная подготовка на конец учебного года	-	III юн.	II юн.
Максимальный состав группы (чел.)	15	15	15
Количество учебных часов в неделю	6	6	6

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 ПОУ «НМШ ДОСААФ России» количество часов по отдельным видам подготовки может корректироваться, при этом общее количество часов не изменяется.

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 сентябре и в мае 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.

– 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

Подводный спорт включает в себя скоростное плавание и ныряние в длину и является сложно координационным циклическим видом спорта. Подводный спорт от других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена частично или полностью находится под поверхностью воды и движения пловца-подводника выполняются с особым снаряжением (ластами, маской, трубкой и аквалангом).

Система спортивной подготовки в подводном спорте должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой подводного плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

2.1. Учебный план

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель (с 1 сентября по 31 мая).

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

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.

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.

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.

Таблица №2

Примерный план-график распределения учебных часов в группах ГНП, Учебно-тематический план занятий спортивных групп по плаванию в ластах

	Требования	***ГНП (час.)***		
		1 год	***2 год***	***3 год***
	Теоретическая			
1.	Меры безопасности	*1*	*1*	*1*
2.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	*1*	*1*	*1*
3.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.	*1*	*1*	*1*
4.	Физкультура и спорт в России		*1*	*1*
5.	Врачебный контроль и самоконтроль		*1*	*1*
6.	Правила соревнований по видам подводного спорта		*1*	*1*
7.	Влияние физических упражнений на организм человека			*1*
	Итого:	*3*	*6*	7
	Практические занятия			
	ОФП и СФП	229	224	223
	Участие в соревнованиях			
	Судейская и инструкторская практика			
	Выполнение нормативов	4	4	4
	Всего:	*236*	*236*	*236*

2.1.1. Теоретические занятия

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст учащихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Краткое содержание теоретических занятий:

Тема № 1: Меры безопасности. Меры безопасности при проведении занятий. Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей среди занимающихся. Организация наблюдения, взаимная страховка.

Обеспечение безопасности при плавании в ластах в комплекте № 1. Наблюдение, страховка. Оборудование мест Тренировок и соревнований по плаванию и нырянию. Запрещенные виды ныряния.

Подготовка к погружению в комплекте № 2. Проверка готовности и исправности снаряжения. Обеспечение погружаемого, обязанности страхующего. Правила погружения, пребывания под водой и всплытия. Связь с подводными пловцами при помощи специальных средств. Действия страхующею и обеспечивающего в аварийных условиях при погружении на открытых водоемах: потеря связи с подводным пловцом, не всплытие и потеря ныряльщика, прекращение выделения пузырьков воздуха или их избыточное количество и т.д. Организация поиска и оказание помощи пострадавшему.

Тема № 2: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования: режим дня при занятиях физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна. Уход за кожей, ногами, волосами. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое и оздоровительное значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание, обливание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема № 3: Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на

улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Особенности дыхания. Оптимальные варианты согласования движений. Техника спортивных способов плавания в ластах. Техника рациональных вариантов

старта, поворотов, передачи эстафеты.

Тема № 4: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья, правильного формирования и физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для высоких достижений в спорте. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения по вопросам физической культуры и спорта.

Тема № 5: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Антропометрические данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия.

Функциональные данные: пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие о клетках, тканях, строении органов человека. Костно-мышечная система. Кровь, ее состав и роль в жизнедеятельности организма. Строение и работа сердца. Большой и малый круг кровообращения. Органы и функция дыхания. Газообмен в организме. Органы и функция пищеварения. Нервная система и органы чувств. Воздухоносные полости организма, строение среднего уха.

Тема № 6: Правила соревнований по видам подводного спорта. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Положение о соревнованиях. Организация судейства и безопасности на соревнованиях. Ведение документации и подведение итогов соревнований.

Работа оргкомитета в подготовке соревнований и план его работы. Материально-техническое обеспечение соревнований по видам подводного спорта.

Тема № 7: Влияние физических упражнений на организм. Понятие об организме человека. Основные сведения о кровообращении и дыхании их роль в функционировании организма.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания, мышечной системы, центральной нервной системы под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, высокой работоспособности и достижений высоких спортивных результатов.

2.1.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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 плавании в ластах существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силовой выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка пловца-подводника направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания в ластах 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 пловцов-подводников, 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.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

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. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах - основа высоких спортивных результатов.

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

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

– Упражнения с резиновыми амортизаторами.

– Упражнения с набивными мячами.

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

– Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавание в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность - позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах.

– Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, 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 в ластах: быстрый вдох через и продолжительный

полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

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

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

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

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

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

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

– Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;

– Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.

– Упражнения на специальных тренажерах.

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

– Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

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

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

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

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

3. Плавательная подготовка

Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:

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

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

• Различные упражнения, стоя на дне бассейна.

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

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

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

• Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортик.

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

Обучение плаванию (при помощи ласт)

• Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

• В воде:

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

– плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера;

– плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках;

– плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом руки вдоль туловища и вытянуты вперед;

– через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 х 25 м или 8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения;

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 х (25 м + 75 м на спине свободно) или 400 м в виде 4 х (75 м свободно + 25 м сильно) — на 2-м году обучения; 800 м в виде 8 х (50 м с умеренной интенсивностью и мощной работой ластой +50 м с повышением темпа и сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 х (75 м свободно ± 25 м с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 4 х (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 х (25 м быстро + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 х (25 м сильно ± 25 м на боку с умеренной интенсивностью ± 25 м на быстро ± 25 м на боку с умеренной интенсивностью) — на 3-4-ом годах обучения.

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.

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 спортивной 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 пловец-подводник должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

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

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает

превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива.

Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений. Тренера-преподавателя должны интересовать не только спортивные достижения учащегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

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

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);

– создание музея школы;

– поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

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 юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочных занятий. Поэтому в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания и сенсомоторики; в основной части - упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю: в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач тренировки.

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 пловца подводника 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 с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям 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 и определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.***

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов-подводников следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

– Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии) со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

– Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (для мальчиков). В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в

локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - «отжимание» (для девочек). И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

– Челночный бег 3 х 10 м. И.п. – стоя лицом к стойкам, по команде учащийся обегает препятствия.

– Бросок набивного мяча.

– В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Перевод учащихся из группы в группу производится решением педагогического совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля. Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы и спортсмена тренера. Итоговая успеваемость оценивается по окончании осенне-зимнего и весенне-летнего циклов тренировки. Нормативами по специальной плавательной подготовке является Единая Всероссийская спортивная классификация по подводному спорту.

6. Врачебный контроль

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы в плавании в ластах 7лет. Посещаемость тренировочных занятий у спортсменов должна быть в объеме не менее 90% по расписанию. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

– медицинская комиссия два раза в год;

– допуск врача к занятиям после болезни;

– медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

– Патологические особенности физического развития.

– Нервно-психические заболевания.

– Заболевания внутренних органов.

– Хирургические заболевания.
– Травмы и заболевания ЛОР-органов.
– Травмы и заболевания глаз.
– Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
– Стоматологические заболевания.
– Кожно-венерические заболевания.
– Заболевания половой сферы.
– Инфекционные заболевания.

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

Учебно-тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками.

Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов.

Однако во время учебно-тренировочного процесса с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть тренировки в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

8. Костюмы и снаряжение

Данный раздел программы является неотъемлемой частью при подготовке спортсмена-подводника.

От правильного подбора снаряжения и гидрокостюма зависит результат, показанный спортсменом на соревнования.

Маски бывают с одним стеклом, с двумя стеклами, с клапаном, с четырьмя стеклами, маленькие, большие. Маска состоит из лицевой части (смотрового стекла), оправы и головного ремня. Маска или очки предназначены
для защиты части лица или глаз от воздействия воды и улучшения видимости в воде. Конструкция, материал и размеры масок и очков не ограничиваются.

Трубка – необходимый элемент снаряжения пловца-подводника. Она поможет не поднимать лицо из воды, когда вы находитесь на поверхности, плаваете или отдыхаете. Трубка позволяет экономить сипы и воздух в баллоне. Ее длина не должна превышать 35-38 см. Очень удобны трубки, имеющие дренажные клапана. На соревнования во подводному спорту допускается применение трубок с максимальным внутренним диаметром 23 мм и максимальной длиной внутри трубки, измеряемой по самой длинной ее части, 480 мм. Верхний конец трубки может быть срезан под углом или перпендикулярно оси трубки. Наличие дополнительных узлов, клапанов или приспособлений, кроме загубника и элементов крепления трубки на голове,

Ласты необходимы, чтобы передвигаться под водой. Ласты следует подбирать на размер больше. Качественные ласты имеют достаточно жесткую лопасть и относительно мягкую галошу. Требования к ластам, которые используются спортсменами для участия в соревнованиях, должны строго соответствовать правилам:

Вид «плавание в ластах»:

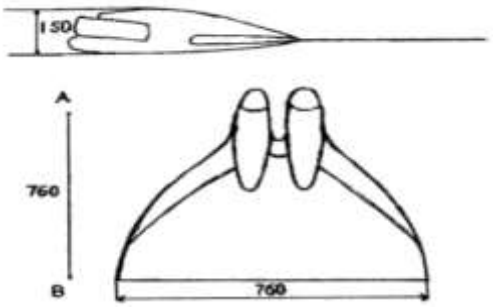
– Ласты (моноласты) должны представлять собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах).

– Материал ласт не ограничивается.

–Конструкция и размеры раздельных ласт не ограничиваются.

–Конструкция моноласт должна удовлетворять следующим требованиям:

1) форма моноласты должна соответствовать рисунку:



2) моноласта может иметь плавучесть;

3) максимальные размеры моноласты: длина между точками А и В (см. рисунок) – 760 мм, ширина лопасти – 760 мм, высота – 150 мм (измеряется шаблоном).

4) ножная часть моноласты не должна иметь элементов (устройств): придающих дополнительную упругость или оказваих другую помощь спортсмену;

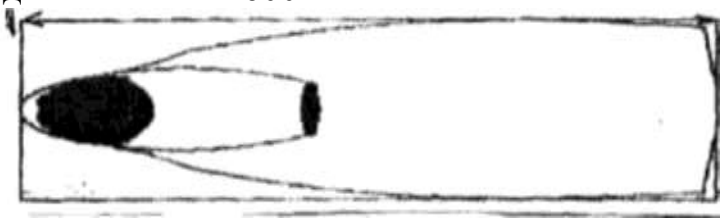
5) нижняя часть моноласты должна обеспечивать устойчивость спортсмена на стартовой тумбочке.

Вид «плавание в классических ластах».

Используются ласты только фабричного производства, изготовленные из резины и (или) пластмассы.

а) длина между точками А и В не более 670 мм, ширина лопасти не более 225 мм, площадь - не более 1.550 см2;

б) длина между точками А и В не более 620 мм, ширина лопасти не более 230 мм, площадь - не более 1.600 см2.



Основное назначение ***гидрокостюма*** — поддержание нормальной температуры тела. В мокрых гидрокостюмах тонкий слой воды, проникая в пространство между телом и костюмом, быстро нагревается до температуры тела. Сухой гидрокостюм позволяет сохранять тело под водой сухим.

Грузы необходимы для погружения под воду. Чтобы достичь комфортного положения пояса, рекомендуется располагать свинцовые грузы равномерно на бедрах. Пояс следует одевать в последнюю очередь, чтобы он не был перекрыт застежками жакета, и в случае необходимости можно было освободиться от грузов.

Дыхательный аппарат. На соревнования разрешается применение дыхательных аппаратов только с открытой схемой дыхания (аквалангов) на сжатом воздухе. Применение любых других дыхательных смесей, кроме воздуха, в том числе кислородно-воздушных, запрещается. Самостоятельно изготовленные дыхательные автоматы и редукторы аквалангов должны иметь паспорт (формуляр) установленного образца. На соревнованиях допускается применять акваланги с баллонами из углеродистой или легированной стали по ГОСТ 949 или из алюминиевых сплавов с рабочим давлением Р не менее 14,7 МПа (150кгс/см). Титановые баллоны применять запрещается. При применении зарубежных баллонов они должны пройти переосвидетельствование в соответствии с «Правилами устройства и безопасной эксплуатации сосудов, работающих под давлением».

На верхней сферической части каждого баллона должны быть выбиты и отчетливо видны следующие данные:

1) товарный знак изготовителя;

2) номер баллона;

3) фактическая масса порожнего баллона (кг) с точностью до 0,1 кг;

4) дата (месяц, год) изготовления и год следующего освидетельствования;

5) рабочее давление Р (МПа или кгс/см^2);

6) пробное гидравлическое давление Рпр (МПа или кгс/см^2) ;

7) вместимость Е баллона номинальная (л);

8) клеймо отдела технического контроля (ОТК)изготовителя круглой формы диаметром 10 мм.

Баллоны хранят сжатый воздух под большим давлением. Все баллоны под водой имеют плавучесть, близкую к нулевой (то есть ничего не весят). Для зарядки баллонов сжатым воздухом используются воздушные компрессоры

высокого давления. Наиболее часто используемые марки компрессоров: отечественные с электроприводом ЭК 2 150 (максимальное давление 14,7 МПа) и с дизельным приводом ДК – 200 максимальное давление 19,6 МПа). В настоящее время все чаще находят применение: немецкие компрессора фирмы «BAUAR» и итальянские фирмы («COLTRY SUB». Они имеют несколько моделей с разной производительностью и максимальное давление 19,6 МПа.

Компенсаторы плавучести позволяют ныряльщику регулировать свою плавучесть под водой без необходимости снятия и добавления грузов в течение всего периода погружения, а также применять аварийное наполнение компенсатора воздухом.

Существуют самые разные типы и размеры ***ножей*** для подводного плавания. Как минимум, нож для подводного плавания должен быть изготовлен из нержавеющей стали, иметь острую режущую кромку и пилу, а также ножны. Нож для подводного плавания позволяет производить измерения, копать, резать.

Фонари необходимы для использования при ночных погружениях, погружениях на затонувшие объекты, а также в пещеры и гроты. Фонари бывают с питанием как от батареек, так и от аккумуляторов. Каждый подводник должен иметь фонарь, длительность действия которого дольше, чем запланированное время погружения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беннетта П.Б., Эллиотта Д.Г. Медицинские проблемы подводных погружений, 1988.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Вайцеховский Е.Н. Учимся плавать. М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт, 1970.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М: Физкультура и спорт, 1981.

7. Максименко В., Нехорошев А. Водолазное дело. М: Физкультура и спорт, 1971.

8. Малозенко Н.Н., В.В. Кокоша, О.В. Чебыкин. Снаряжение подводного пловца. М.: Астрель, 2003.

9. Маслов В.Н. «Начальное обучение плаванию» М.1984 .

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.

11. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», утвержденные приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325

12. «Методические рекомендации по подготовке пловцов в ластах» М. 1983.

13. Муравинская В.П. «Работа секций подводного ориентирования».

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003

15. Образовательная программа детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО по подводному спорту « От новичка до мастера порта России международного класса». М., 2003

16. «Программа подготовки спортсменов разрядников в спортивно-технических клубах и секциях подводного спорта» М. 1980.

17. Утевский А.Ю., Утевская О.М., Луценко Д.Г., Луценко Е.Л. Книга для подводных пловцов. М. Астрель, 2001.

18. Шумков А., Шумкова Л. «Азбука плавания в ластах». М. 2008.

Приложение № 1

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы начальной подготовки

На суше:

- Упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и спины:
  - приседания,
  - различные прыжки,
  - сесть-лечь,
  - различные прогибы, ноги за голову и т.д.

На воде:

- Обучение технике плавания ног кролем . Следить за разгибанием ноги в колене при гребке и вытянутым носочком с ластой и обратным гребком голеностопом.
- Обучение технике плавания рук кролем.
- Обучение технике плавания кролем на груди в ластах. Согласование работы рук и ног.
- Обучение технике плавания дельфином. Ноги работают также, как и кролем. Основной гребок производится за счет работы спины и ног.
- Обучение технике работы ног кролем и дельфином в вертикальном положении, держась за бортик бассейна.

Обучение проводится при проплывании отрезков 20, 25, 50м. всеми тренировочными способами. По мере освоения техники плавания, можно увеличивать дистанцию до 400м. и увеличивать скорость проплывания отрезков.

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 года обучения

На суше:

- Упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и спины. Те же и специальные:
  - лежа грудью на скамейке (поперек), ноги на полу, прогибы тазом вверх, вниз;
  - то же с подпрыгиванием;
  - две скамейки стоят параллельно, лежа грудью на одной, ногами на другой , прогибы вверх, вниз;
  - упор присев - упор лежа;
  - лежа грудью на скамейке (вдоль) и держась за нее руками махи ногами;
  - то же на спине;
  - прыжки, бег с максимальной скоростью.

На воде:

- Совершенствование техники плавания.
- Совершенствование техники стартов, поворотов.

- Дистанционное плавание до 1000м.
- Проплывание отрезков 10, 15, 20, 25, 50м с максимальной скоростью.
- Ныряние на задержке дыхания от 10 до 25м.

Учебно-тренировочные группы 3,4 и 5 года обучения

На суше:

- Те же упражнения. Дополнительно на тренажерах:
  - разгибание ног в коленных суставах;
  - сгибание ног в коленных суставах;
  - лежа грудью на скамейке (вдоль) и держась за нее руками махи ногами, закрепленными в тяге тренажера;
  - то же на спине;
  - то же с закрепленным на ногах грузом;
  - прыжки с грузом на поясе;
  - сесть - лечь с выбрасыванием и приемом набивного мяча.

На воде:

- Дальнейшее совершенствование техники.
  - Дистанционное плавание до 3000м.
  - Все виды интервального плавания, увеличивая объем и интенсивность.
  - Развитие анаэробной и специальной выносливости.
  - Проплывание с максимальной скоростью отрезков от 10 до 75м.
  - Ныряние на задержке дыхания отрезков от 10 до 50м.

Группы спортивного совершенствования

На суше:

- В зале все те же упражнения. Увеличивается время и нагрузка, вес грузов.

На воде:

- Дальнейшее совершенствование техники.
- Дистанционное плавание до 3000м.
- Все виды интервального плавания, увеличивая объем и интенсивность.
- Увеличение количества тренировок, большее варьирование объемом и интенсивностью тренировок.
- Увеличение доли развития специальной выносливости.
- Проплывание с максимальной скоростью отрезков до 200м.
- Ныряние на задержке дыхания отрезков до 75м.

Группы высшего спортивного мастерства

Все то же. Только проводится более специализированная работа при подготовке к главным соревнованиям сезона.

Тренировка специальной выносливости производится основным способом.

Остальные - основным и всеми другими тренировочными способами, варьируя их по-разному.

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения

	Возраст	50 м в ластах			100 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	8	45,0	43,0	41,0	1.50,0	1.42,0	1.35,5
	9	43,5	41,0	39,5	1.42,0	1.35,5	1.29,0
	10	41,0	39,0	37,5	1.35,5	1.29,0	1.23,4
мальчики	8	42,5	40,0	38,5	1.38,0	1.32,5	1.28,5
	9	40,0	38,5	36,0	1.32,0	1.26,5	1.20,5
	10	38,5	36,0	32,0	1.28,5	1.20,5	1.13,0

Группы начальной подготовки 3 года обучения

	Возраст	50 м в ластах			100 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	10	37,7	37,1	36,5	1.32,0	1.27,2	1.23,6
	11	36,5	35,2	33,8	1.23,6	1.19,0	1.15,0
мальчики	10	33,5	32,0	30,0	1.20,0	1.16,7	1.13,6
	11	30,0	29,4	28,8	1.13,6	1.10,2	1.05,7

Учебно-тренировочные группы

	Возраст	100 м в ластах			200 м в ластах			800 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	11	1.05,0	1.03,5	1.02,4	2.25,0	2.22,8	2.20,5	10.50,5	10.46,8	10.41,0
	12	1.02,4	1.01,2	59,2	2.20,5	2.18,3	2.16,0	10.41,0	10.36,7	10.30,2
	13	56,0	55,3	54,2	2.10,0	2.07,4	2.05,0	9.45,2	9.37,0	9.30,0
	14	51,0	50,6	49,2	1.56,2	1.54,1	1.52,0	8.50,3	8.45,5	8.38,3
	15	50,8	50,3	49,8	1.51,2	1.49,6	1.48,0	8.32,2	8.26,7	8.20,4
	16	49,8	49,0	48,2	1.48,3	1.47,6	1.46,2	8.15,7	8.10,4	8.05,3
мальчики	11	1.07,0	1.05,2	1.03,0	2.30,1	2.27,0	2.24,0	11.10,8	11.04,6	10.58,0
	12	1.03,0	1.01,3	58,4	2.24,0	2.21,0	2.18,2	10.58,0	10.52,3	10.46,0
	13	56,2	54,0	51,8	2.11,4	2.07,6	2.03,0	9.50,4	9.43,5	9.36,1
	14	50,0	49,2	48,0	2.00,1	1.57,8	1.54,0	8.52,4	8.46,5	8.40,2
	15	46,1	45,2	44,0	1.50,1	1.48,5	1.46,2	8.03,5	7.59,3	7.55,0
	16	44,5	43,8	43,0	1.45,4	1.43,5	1.42,0	7.53,5	7.49,8	7.45,3

Группы спортивного совершенствования

	Возраст	100 м в ластах			200 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девушки	16	47,5	46,9	46,3	1.50,0	1.49,4	1.48,3
	17	46,8	46,4	46,0	1.48,3	1.47,3	1.46,0
	18	45,4	45,0	44,6	1.45,5	1.44,7	1.43,2
	19	44,6	44,2	43,8	1.43,2	1.41,6	1.40,6
юноши	16	42,5	42,1	41,6	1.40,5	1.39,3	1.38,2
	17	41,6	41,0	40,5	1.38,2	1.37,1	1.36,0
	18	40,2	39,7	39,2	1.35,8	1.34,6	1.33,4
	19	39,2	38,7	38,3	1.33,4	1.32,2	1.30,8

	Возраст	400 м подводное плавание			800 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девушки	16	3,44,0	3.41,6	3.39,2	8.12,6	8.09,4	8.06,6
	17	3.39,2	3.36,5	3.34,0	8.06,3	8.03,2	8.00,0
	18	3.33,6	3.30,5	3.28,1	7.58,4	7.54,3	7.50,3
	19	3.28,1	3.25,4	3.22,2	7.50,3	7.45,6	7.40,0
.юноши	16	3.25,4	3.22,1	3.20,3	7.37,3	7.32,8	7.28,5
	17	3.20,3	3.17,6	3.14,3	7.28,5	7.24,2	7.20,0
	18	3.11,4	3.10,0	3.08,8	7.19,5	7.14,3	7.10,2
	19	3.08,8	3.06,3	3.03,8	7.10,2	7.05,6	7.00,0

- Учащиеся групп спортивного совершенствования выполняют один норматив по выбору.