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 учебно-тренировочного этапа от 3-х до 5-ти лет обучения
уровень обучения 3 года

Разработал:
Дубко Вера Владимировна
специалист по
учебно-методической работе

г. Новороссийск
2021 г.

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 тренировочной работы..……..8
2. Содержание учебного материала……11
2.1. Учебный план……11
2.1.1. Теоретические занятия…….13
2.1.2. Практические занятия……15
3. Воспитательная работа…….24
4. Психологическая подготовка……...26
5. Педагогический контроль……28
6. Врачебный контроль……30
7. Восстановительные средства и мероприятия……31
8. Инструкторская и судейская практика……32
9. Костюмы и снаряжения……....…33
Список литературы……...36
Приложение ……37

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).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

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;

– охранение 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 учащегося, 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 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.

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.

III этап. Учебно-тренировочные группы 3, 4 и 5 годов обучения. Продолжительность - 3 года. Специальная базовая подготовка.

Задачи этапа:

– дальнейшее укрепление здоровья;

– разносторонняя физическая подготовка;

– повышение скоростно-силовых и координационных способностей;

– выбор будущей специализации в подводном спорте;

– совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении,;

– углубление знаний по теории подводного спорта;

– выполнение юношами норматива I разряда по подводному спорту, девушками - разряда кандидата в мастера спорта.

На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

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 52 недели. Продолжительность одного занятия в учебно-тренировочных группах не должна превышать трёх академических часов.

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

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	*Учебно-тренировочные группы*				
	1 год	*2 год*	*3 год*	*4 год*	*5 год*
Возраст (лет)	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Основные задачи учебной программы	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой				
Спортивная подготовка на конец учебного года	I юн.	III	II	50%-II 50%- I	I
Максимальный состав группы (чел.)	15	15	12	12	10
Количество учебных часов в неделю	8	8	10	10	10

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 (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

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 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 44 недели (с 1 сентября по 30 июня).

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 лет.

– 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. 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.

Таблица №2

Примерные план-графики распределения учебных часов в группах УТГ, Учебно-тематический план занятий спортивных групп по плаванию в ластах

Требования	***УТГ(час.)***		
	3 год	***4 год***	***5 год***
Теоретическая			
Меры безопасности	***1***		*1*
Общая и спец. подготовка пловца-подводника			***1***
Влияние физических .упражнений на организм человека	***1***		***1***

Спортивный инвентарь и оборудование	***1***	***1***	
Правила соревнований по видам подводного спорта	***1***	***1***	***1***
Организация и проведение соревнований		***1***	***1***
Возможные заболевания и диспансеризация		***1***	***1***
Приёмы спасания на воде	***1***	***1***	***1***
Морально-волевая и психическая подготовка		***1***	
Итого	***5***	***6***	***6***
Практические занятия			
ОФП и СФП	***511***	***504***	***502***
Эксплуатация аквалангов		***6***	***6***
Изготовление моноласт			***2***
Участие в соревнованиях	***По плану спортивных мероприятий***		
Судейская и инструкторская практика	***По плану***		
Выполнение нормативов	**4**	**4**	**4**
Итого:	***515***	***514***	***514***
Всего:	***520***	***520***	***520***

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 ит.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.

***Тема № 2**: Общая и специальная подготовка пловца- подводника*.

Задачи физической подготовки пловца-подводника. Общая физическая подготовка (ОФП) как фундамент для будущей специализации. Средства физической подготовки на суше: лёгкоатлетические и гимнастические упражнения, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Контрольные

упражнения по физической подготовленности юных спортсменов. Перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена-подводника. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки (СФП) и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической и технической подготовки пловцов-подводников в зависимости от пола, возраста, квалификации спортсмена. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Задачи спортсменов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту. Бойцовские качества.

Тема № 3: 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.

Тема № 4: Спортивный инвентарь и оборудование. Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований.

Классификация подводного снаряжения для подводного спорта. Терминология. Ласты, маска, очки и дыхательная трубка. Их конструктивные особенности. Виды ласт материал и способ изготовления индивидуального моноласта. Назначение, устройство, основные части. Легочный аппарат, принцип действия и конструктивные особенности. Редуктор, запорный вентиль и система контроля за количеством сжатого воздуха в баллонах аппарата. Устранение неисправностей дыхательных приборов и их регулировка. Система воздухоснабжения для подводного плавания. Компрессоры высокого давления, их устройство и правила эксплуатации. Приборы для подводной навигации. Ручные глубокомеры, часы, лаг и компас, их типы, устройство и использование. Приборы для геодезической съемки дистанции, их устройство и применение.

Тема № 5: 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 № 6: Организация и проведение соревнований Понятие и

особенности спортивного мероприятия. Классификация соревнований . Организация проведения спортивного мероприятия. Этапы подготовки спортивного мероприятия. Положения.

Тема № 7: Возможные заболевания и диспансеризация. Программа диспансеризации. Виды диспансеризации. **Т**равмы и профессиональные заболевания**. Баротравма уха, придаточных пазух носа, баротравмы легких.**

Тема № 8: Приёмы спасания на воде . Приёмы самоспасания и спасения. Раздевание в воде. Отдых на воде в горизонтальном и вертикальном положении тела. Сигналы бедствия. Использование подручных плавсредств. Поиск пострадавшего под водой и подъём на поверхность. Безопасное подплывание к тонущему.

Тема № 9: Морально-волевая и психическая подготовка. Воспитание и формирование мировоззрения спортсмена и его идейной убежденности. Общая и специальная подготовка. Воспитание «умения соревноваться» Психическая устойчивость спортсмена.

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.

> В учебно-тренировочных группах: общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениям), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длиной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

> В группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, гребля.

> В группах высшего спортивного мастерства: легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, гребля.

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).

Гребля

Основные способы техники гребли. Гребля в свободном темпе.

Подробно средства и методы общей физической подготовки и упражнения для развития физических качеств описаны в «Методических разработках к дополнительной образовательной программе по подводному спорту (плавание в ластах). Практическая часть.».

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.

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

3. Плавательная подготовка

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50 м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов

через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 х 300 или 400 м, отдых 1,5—2 мин; 2—4 х 200 м, отдых 1 мин; «горки» основным способом типа: 200 м + 150 м + 100 м + 150 м + 200 м - всё с отдыхом в 1 мин — на 1-2-ом годах обучения; «горки» типа: 300 м + 200 м + 100 м + 200 м + 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2 х 800 м, отдых 2 мин.; 2 х 400 м, отдых 1 мин, 2-4 х 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10 х 200 м, отдых 30—60 с, 8 х 300 или 6 х 400 м, отдых 1 мин; 6 х 600 или 4 х 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м + 200-300 м + 100-500 м + 200 м + 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) - на 5-м году обучения.

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

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.

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются в ластах и моноластах.

В приложении № 1 представлено примерное содержание учебно-тренировочных занятий для каждого этапа подготовки.

4. ***Объем индивидуальной спортивной подготовки***

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочный работы, то спортсменам КМС и МС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. Д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и

возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём к интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и суб.максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

– нагрузка в предыдущих занятиях;

– степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

5.Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов-подводников в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов-подводников, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) тренировка пловцов-подводников строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях

подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца-подводника.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как ос-новы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Соревновательный период делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо

поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца-подводника и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца-подводника к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца-подводника. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу-подводнику не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

6. Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов-подводников применяются микроциклы недельной продолжительности,

которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов-подводников к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования). В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца-подводника, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца-подводника, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов-подводников и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественна направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов-подводников.

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.

В учебно-тренировочных группах можно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, уровень беспокойства-тревожности и т.п., разработать комплекс методов и приёмов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Тренеру, работающему со спортсменами высокого класса, необходимо пополнять свои знания в области психологии, знакомиться с современными методами управления состоянием спортсменов на тренировках и соревнованиях. Широко известен целый ряд приёмов методов регулирование состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный - целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии, чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выступлению на соревнованиях. Поэтому перед стартом необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

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;

– 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 (тест 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» (тест 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.

Для учащихся, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных

диспансерах в начале и в конце учебного года. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Рекомендуется также проведение текущих медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Так же текущие обследования позволяют следить за переносимость нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд города, области, страны, необходимо проведение углублённых медицинских обследований 2 раза в год. Эти обследования дают возможность определить динамику показателей и дать соответствующие рекомендации. Врачебное обследование должно включать в себя:

– анамнез;

– внешний осмотр;

– электрокардиографию (ЭКГ);

– рентгеноскопию грудной клетки;

– клинический анализ крови;

– клинический анализ мочи;

– обследование специалистов (хирурга, невропатолога, отоларинголога, окулиста, стоматолога);

– по медицинским показателям проводится консультация других специалистов.

– определяется биологический возраст спортсмена.

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.

В учебно-тренировочных группах восстановление работоспособности происходит также естественным путём. Кроме того, важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и

витаминизация. Рацион питания доложен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объёмов специальной физической подготовкой необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжёлых тренировочных нагрузок.

Современный уровень спортивной подготовки в ГСС и ВСМ предусматривает проведение двух тренировок в день, при этом значительно увеличиваются физические и психоэмоциональные нагрузки. Поэтому отдых и специальные мероприятия, направленные на восстановление организма спортсменов, являются обязательным условием роста спортивных результатов. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировки и снижению спортивных результатов.

При планирование восстановительных мероприятий рекомендуется применять факторы местного воздействия (массаж, электростимуляцию и т.д.) и факторы общего воздействия (ванны, гидромассаж, сауна и т.д.).

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику данного вода спорта, индивидуальные особенности спортсмена, пол, возраст, функциональное состояние.

8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач морской школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся УТГ должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

В учебно-тренировочных группах необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы, напомнить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Учащиеся, прошедшие инструктаж, выполняют отдельные судейские обязанности, ведут протокол соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства навыки, полученные раньше, закрепляются и совершенствуются. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Учащиеся групп высшего спортивного мастерства должны принимать активное участие в судействе школьных и городских соревнований в качестве судьи. Спортсмены групп ВСМ могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований.

9. 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»:

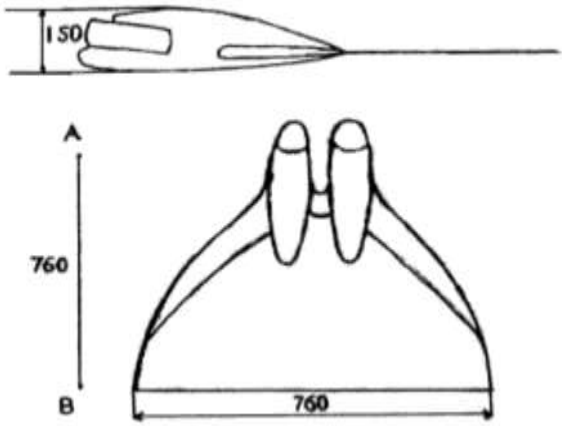
– Ласты (моноласты) должны представлять собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах).

– 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;

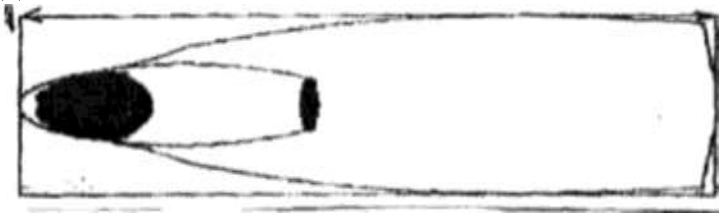
5) нижняя часть моноласты должна обеспечивать устойчивость спортсмена на стартовой тумбочке.

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/см2);

6) пробное гидравлическое давление Рпр (МПа или кгс/см2) ;

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.