

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по плаванию в ластах**

Исполнитель:
Сбитнев Олег Владимирович,
тренер-преподаватель ДЮСШ-5
г. Кемерово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочного и воспитательного процессов специализации плавания в ластах в МАУ ДО «ДЮСШ №5» г. Кемерово.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ № 730 от 12 сентября 2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы». Утверждена распоряжением Правительства РФ от 02.01.2014г. №2-р «Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Издательство «Советский спорт», 2009;
- устав МАУ ДО «ДЮСШ-5».

Характеристика вида спорта:

Плавание в ластах – это прекрасный, гармоничный и наиболее пригодный для детского и подросткового занятия вид спорта.

Подводный мир испокон веков манит человека, зовёт познать свои глубины. Он привлекает не только романтикой, но и разнообразием своего подводного мира. Уникальные флора и фауна, тайны древних развалин, сокровища затонувших кораблей – всё это объединённая фантазия и реальность, захватывающее и увлекательное приключение, которое из года в год пленит в ряды подводников и большее число любителей и профессионалов.

Находки археологов при раскопках древних Вавилона, Египта и Ассирии имеют возраст свыше 6 тысяч лет, они свидетельствуют о том, что уже тогда

человек умел погружаться под воду и плавать. Этот навык был жизненно необходим для первобытных людей, и ценился особенно там, где имелись водоемы, которые обуславливали такие виды трудовой деятельности как рыбная ловля и охота на водоплавающую птицу.

Ещё Аристотелем, за 350 лет до нашей эры, впервые были описаны древнейшие трубки для дыхания. По словам византийского военачальника Маврикия (VI в. н. э.): «Славяне способны переправляться через реки потому, что они больше и лучше, чем остальные люди могут держаться на воде. Славяне, со свойственной им смекалкой, с целью обмануть противника ложатся на дно навзничь, и дышат, держа во рту длинные, нарочно для этого просверленные внутри камыши, концы которых выходят на поверхность воды». Именно это высказывание позволяет сделать вывод, что погружения под воду применялись не только с целью добычи пропитания, а и в связи с военными действиями.

Подводное плавание своими корнями уходит в древнейшее искусство ныряния за сокровищами. В рукописях Леонардо да Винчи имеются чертежи всевозможных аппаратов, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность под водой. Среди них – автономный скафандр, трубки для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжелённые башмаки, перепончатые перчатки. Батискафы, описанные Жюлем Верном, долгое время были областью фантастики. Но всё же люди пытались решать технические проблемы. Например, для более длительного нахождения под водой использовался колокол, спускаемый на тросе, создающий прикрытие и позволяющий работать, не всплывая на поверхность для осуществления дыхания.

Успех познания подводного мира напрямую зависел, и будет зависеть от характера технического оснащения.

Так в 1932 г. появляется первый водолазный аппарат отечественного производства – эпром (кислородный акваланг), используя его, А. Кобзарь преодолел дистанцию в 200 метров на 15-тиметровой глубине. Спустя 11 лет, в 1943 г., француз, инженер Эмиль Ганьян и Жак-Ив Кусто изобрели и опробовали первый автоматический дыхательный аппарат для подводных исследований, работающий на сжатом воздухе.

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апноэ (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания));
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;

- подводные игры (регби, хоккей, акватлон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

Самым зрелищным и доступным для обучения направлением является плавание в ластах. Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, а на открытых акваториях, используя как основной инвентарь маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания, а так же ласты или моноласты.

С момента появления первого моноласта и по настоящее время можно выделить 3 периода его совершенствования и модернизации. Впервые моноласт, как плавниковый движитель спортсмена, появился в 1962 г. Его изобрёл инструктор по подводному спорту Суэтин (он начинался от талии) и имитировал хвост дельфина. С 1969 г. начинает применяться новый тип моноласт, созданный Борисом Поротовым. Эта эволюция внесла большие изменения во все виды подводного спорта, она резко повысила скорости спортсменов, не забыв про способ плавания, кроль на груди сменился на дельфин.

Как и всё новое, моноласт не сразу завоевал свои позиции в многочисленных дисциплинах подводного спорта. Вначале, моноласт вытеснили парные удлиненные ласты (биласты) на всех коротких, а к 1976 г. – на средних и стайерских (1500 м) дистанциях. С 1977 г. на всех дистанциях скоростного плавания в ластах принадлежат мировые рекорды спортсменам, выступающим с моноластом.

Общим элементом у всех моноласт остается пластина из стеклотекстолита в виде полуэллипса и резиновые бортики шайбы. При помощи данного оборудования спортсмены-подводники преодолевают дистанции от 50 до 1500 метров, ныряют 50 метров в длину на задержке дыхания, плывут с аквалангом 100, 400 и 800 метров. А также помимо этого участвуют в марафонских заплывах на открытых акваториях, дальность которых – 6 и 20 км.

Актуальность данной программы определяется большим запросом со стороны детей и родителей на организованные занятия плаванием в ластах, так как плавание способствует укреплению здоровья, закаливанию организма и разносторонней физической подготовке.

Новизна данной программы заключена в ее содержании, так как программ по подводному спорту и плаванию в ластах, в частности, на федеральном и региональном уровне нет.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов-подводников на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и рассчитан для спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация – в учебно-тренировочных группах (1-2 годов обучения); углубленные тренировки – в учебно-тренировочных группах (3-5 годов обучения).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (УТГ) до 5 лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 до 18 лет.

Таблица 1

Нормативы по наполняемости групп, объему недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки (час/неделю)
Начальной подготовки	1 г. о.	14-16	25	6
	2 г. о.	12-14	20	9
	3 г. о.	12-14	20	9
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1 г. о.	10-12	14	12
	2 г. о.	10-12	14	12
	3 г. о.	8-10	12	18
	4 г. о.	8-10	12	18
	5 г. о.	8-10	12	18

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Данная программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи деятельности

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется многолетняя подготовка спортсменов-подводников.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

Нормативная часть программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-подводников.

МАУ ДО «ДЮСШ-5» осуществляет свою деятельность в соответствии с лицензией.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям подводным спортом (плаванию в ластах);
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение технике подводного спорта (плаванию в ластах);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Реализация основной цели зависит от этапа подготовки и осуществляется через ряд задач, которые определяют содержание занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап .

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Основные задачи подготовки:

- обеспечение условий, способствующих развитию физической культуры и спорта среди учащихся города Кемерово;
- формирование здорового образа жизни, воспитание патриотизма посредством физической культуры и спорта;
- популяризация водных видов спорта среди детей;
- повышение спортивного мастерства учащихся города Кемерово.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, педагогический совет может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в ластах в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

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

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям подводным спортом (плаванию в ластах), формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания в ластах;
- обучение основам техники всех способов плавания и плавания в ластах, и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к подводному спорту (плаванию в ластах), прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания и плавания в ластах;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.2. Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

1. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

2. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

3. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

4. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

5. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Пловцы-подводники выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки спортсменам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

6. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-10	7-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	276	414	552	828
Общее количество недель в год	46	46	46	46

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта подводный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4

1.3. Учебный план

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- технико-тактическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся начинается с этапа начальной подготовки. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер - преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

1.3.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше требований в таблицах представлены учебные планы для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа с расчетом на 46 недель.

Таблица 5

Этап начальной подготовки

Предметные области	Этапы подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Теория и методика физической культуры и спорта, час	14	18	18
Физическая подготовка, час	70	160	160
Общая физическая подготовка, час	50	110	90

Специальная физическая подготовка, час	20	50	70
Избранный вид спорта, час	192	236	236
Технико-тактическая подготовка, час	184	226	226
Психологическая подготовка	+	+	+
Промежуточная и итоговая аттестация, час	6	6	6
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий		
Посещение учащимися официальных спортивных соревнований	+	+	+
Всего часов	276	414	414

Таблица 6

Учебно-тренировочный этап

Предметные области	Этапы подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта, час	26	28	38	48	55
Физическая подготовка, час	180	170	220	210	205
Общая физическая подготовка, час	110	80	120	110	100
Специальная физическая подготовка, час	70	90	100	100	105
Избранный вид спорта, час	346	354	570	570	568
Технико-тактическая подготовка, час	326	334	536	536	526
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика, час	10	10	20	20	28
Промежуточная и итоговая аттестация, час	6	6	8	8	8
Текущий контроль	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+
Медицинское обследование	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий				
Посещение учащимися официальных спортивных соревнований	+	+	+	+	+
Всего асов	552	552	828	828	828

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания.

Характеристика подготовки по этапам

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств и методов тренировки по годам обучения; возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники подводного плавания в ластах, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, и успешно сдавшие нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Занятия в ДЮСШ-5 в группах начальной подготовки и тренировочных группах (НП и УТГ) проводятся в основном как групповые занятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

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

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Учебная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года обучения в тренировочных группах занимающиеся ведут дневник тренировочных занятий. Для перехода из одной группы в группу следующего года обучения занимающиеся сдают переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов учащийся может пройти обучение повторно, но не более одного раза в данном году обучения. Обучающиеся, имеющие неудовлетворительное поведение и низкую успеваемость в учебных заведениях, могут быть отчислены из ДЮСШ-

5.

Переводные испытания проводятся, согласно приказу директора спортивной школы.

2.2. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий и оперативный).

Этапный контроль проводится дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся;
- 2) оценка соответствия годичных приростов результатов, нормативным, с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления используются разминочные тесты.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективная оценка настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

-выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

-оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви, оборудования);

-соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин. подсчитывает частоту сердечных сокращений (ЧСС), после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС 10-12 ударов в минуту, до 18 ударов в минуту – удовлетворительно, свыше 20 уд\мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Уменьшение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд.\мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи, резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным), значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Медицинские обследования учащихся осуществляются врачебно-физкультурным диспансером и врачом ДЮСШ-5.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся в тренировочных группах с 1 года обучения должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечнососудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль над состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

2.3. Этапы многолетней подготовки

За основу настоящей программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно продолжительностью 8 лет.

I этап – начальная подготовка

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. Задачами этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике спортивного и

подводного плавания, по окончании этапа выполнение 2-го, 3-го юношеского разряда по подводному спорту.

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

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

II этап – тренировочный – 1-2 года (начальной специализации).

Продолжительность этапа 2 года. Задачи этапа: укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах, обучение и совершенствование техники подводного плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям подводным спортом, выполнение юношами и девушками 1-го юношеского, 2-го или 3-го спортивного разряда по подводному спорту. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

Этап соответствует первому и второму году обучения в тренировочных группах.

III этап – тренировочный – 3-5 лет (углубленной специализации).

Продолжительность - 3 года. 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 и девушками I спортивного разряда и норматива кандидат в мастера спорта. На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными. Этап соответствует тренировочным группам 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в тренировочных группах ДЮСШ-5.

2.4. Принципы спортивной подготовки

При планировании многолетней подготовки следует руководствоваться следующими методическими принципами:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

2.5. Содержание и методика работы по предметным областям этапам (периодам)

2.5.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждом занятии.

Примерный учебный план теоретической подготовки (в часах) в таблице № 7. Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде подводного спорта. Важно, чтобы пловцы знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам обучающиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта пловцам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

1. История развития и краткий обзор состояния подводного спорта.

Подводный спорт - как служебно-прикладной вид спорта. Состояние и тенденции (основные этапы) развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение подводного спорта. Участие российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие подводного спорта в регионе, области, городе.

2. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных пловцов-подводников на Всемирных Играх.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие - основная форма; проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование.

Общая структура процесса обучения. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений в подводном плавании. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов подводников, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по подводному спорту. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация подводного спорта (CMAS). Федерация подводного спорта России.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся подводным спортом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

7. Закаливание.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

8. Режим дня. Здоровый образ жизни.

Подводный спорт как средство формирования здорового образа жизни. Подводный спорт- как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности подводного спорта. Их роль в воспитания личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность подводного спорта Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

9. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена-подводника. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях подводным спортом.

10. Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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 индивидуальных моноласт. Назначение, устройство, основные части.

11. Техника безопасности при занятиях подводным спортом.

Требования техники безопасности при плавании в ластах. Наблюдение, страховка. Оборудование мест тренировок и соревнований по плаванию и нырянию. Запрещенные виды ныряния.

Программный материал по теоретической подготовке

Таблица 7

Содержание занятий	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. История развития и краткий обзор развития подводного спорта	2	1	2	2	2	2	2	3
2. Физическая культура и спорт в России	1	2	2	2	3	2	2	3
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	2	2	2	4	5	4
4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила	1	2	1	3	2	3	6	4
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	2	1	2	3	4	4	4
6. Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	3	3	4	4
7. Закаливание	1	2	1	2	3	3	4	4
8. Режим дня. Здоровый образ жизни	1	1	2	2	2	3	4	4
9. Основы спортивного питания	1	1	2	3	2	5	6	5
10. Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2	3	3	4	6	15
11. Техника безопасности при занятиях подводным спортом	1	2	2	3	3	5	5	5
Итого:	14	18	18	26	28	38	48	55

2.5.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-подводника, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфики подводного спорта. Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение.

Принцип единства ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 30-40 %. Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года - на открытом воздухе.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения:

- всестороннее физическое развитие
- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение обучающимися разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества.

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки обучающихся подводным спортом разнообразные общеразвивающие упражнения (см. Таблица 8). В группах начальной подготовки и тренировочным в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с

отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером, и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Таблица 8

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. – расчет. - повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставе, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п. с

	различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
С предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ – 3 г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Таблица 9

Тематический план по общефизической подготовке

Тема занятий	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Развитие общей выносливости	5	30	20	18	20	30	25	24
Развитие силы и силовой выносливости	5	20	20	28	15	25	25	26
Развитие скоростных	10	25	25	30	15	30	30	20

возможностей								
Развитие ловкости, координации, гибкости, подвижности	28	31	21	30	22	27	22	12
Контрольные занятия	2	4	4	4	8	8	8	8
Всего:	50	110	90	110	80	120	110	100

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта (тематический план занятий по СФП в таблице № 10).

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Специальная физическая подготовка на суше:

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые

движения плечевого пояса и т.п.

2. Плавательная подготовка 1 и 2 годов обучения

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

3. Плавательная подготовка 4 и 5 годов обучения

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

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

Таблица 10

Тематический план занятий по специальной физической подготовке

Тема занятий	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Быстрота реакции	6	10	20	13	19	18	12	15
Силовая выносливость	6	10	20	13	15	18	20	15
Максимальная сила			5	13	15	10	12	15
Взрывная сила				3	5	10	10	20
Скоростная и специальная выносливость		9	6	13	10	20	20	15
Координация, равновесие, ловкость, вестибулярный аппарат	4	12	9	6	15	15	10	7
Растяжение мышц	4	7	8	5	7	5	8	10
Контрольные занятия		2	2	4	4	4	8	8
Всего:	20	50	70	70	90	100	100	105

2.5.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в подводном спорте необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и

для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости плавания, с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Подводники должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах подводного спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность пловца тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (стайерские дистанции); а в других - только при усилиях, близких к предельным (спринт).

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, плавание с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с

противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей пловца для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах подводного спорта. Тактическое искусство позволяет пловцу эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и моральноволевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде подводного спорта;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, плавание с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для пловцов. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь

невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика подводного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его

поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме пловца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения

приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных пловцов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На этапе начальной подготовки

основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению. В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в

подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейской практики и самостоятельное проведение занятий является обязательным для всех групп подготовки, с целью получения обучающимися квалификационной судейской категории «Юный судья», воспитывается «вкус» к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судьи.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Наряду с хорошим показом упражнений пловца, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по подводному спорту и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте

Восстановительные мероприятия

Дальнейший рост спортивных достижений сопровождается увеличением интенсивности и объема тренировочной работы спортсмена за счет увеличения количества тренировок. В этой связи уменьшается время, отводимое на естественное восстановление организма, что ограничивает дальнейший рост тренировочной нагрузки, в связи с этим применяются средства ускоренного восстановления. Поэтому в совершенствовании реабилитации спортсменов высокой квалификации ставятся новые задачи. Специалистами (Н.Д. Граевской, Ф.М. Талышевым и др.) разработаны *эффективные принципы планирования и реализации восстановительных мероприятий*. Они включают следующее:

- 1) учет закономерностей естественного течения процессов утомления и восстановления;
- 2) учет специфики вида спорта, периода тренировки, характера утомления и конкретной тренировочной нагрузки;
- 3) комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств;
- 4) рациональное сочетание и последовательность средств восстановления;
- 5) систематическое проведение реабилитационных процедур;
- 6) индивидуализацию и варьирование средств и методов восстановления;
- 7) планирование реабилитации в комплексе с тренировочными воздействиями;
- 8) введение действенного контроля над эффективностью восстановительных мероприятий.

Современная система реабилитации представляет совокупность взаимодействующих средств и методов, взаимосвязанных с тренировочным процессом и направленных на восстановление работоспособности спортсмена.

Педагогические средства восстановления

В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий:

- Правильный выбор места и времени занятий.
- Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
- Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
- Рациональное построение различных элементов структуры

тренировочного процесса.

- Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
- Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
- Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
- Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.
- Планирование восстановительных циклов.
- Создание положительного эмоционального фона.
- Избранная стратегия многолетней подготовки спортсмена.

Психологические средства восстановления

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

- Мероприятия по исключению отрицательных эмоций (в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры);
- Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма);
- Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы)
- Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях учебно-тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
- Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличие и выполнение четкого распорядка деятельности всего коллектива);
- Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции).

Медико-биологические средства восстановления

Отечественной и зарубежной наукой и практикой разработан огромный арсенал медико-биологических средств. Основными наиболее действенными и широко используемыми в процессе тренировки и соревнований средствами

являются питание, витаминизация, фармакологические формы, массаж, физио- и гидропроцедуры.

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организм спортсмена необходимо снабжать соответствующей по качеству и количеству пищей. При разработке рационов питания для спортсменов следует руководствоваться следующими принципами (А. А. Покровский):

- снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами;
- выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время соревнований и в восстановительный период;
- индивидуализировать питание в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

Участие в соревнованиях

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.6. Воспитательная работа

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что

достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

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

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

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

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатом освоения Программы по служебно-прикладному виду спорта подводный спорт, является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития подводного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по подводному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по подводному спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по подводному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях подводным спортом.

В области общей и специальной физической подготовки:

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

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в подводном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по подводному спорту.

3.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с

учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
	Юноши	Девушки
Подвижность голеностопного сустава	4 – 10 см	4 – 10 см
Подвижность тазобедренного сустава	40-60 см	40-60 см
Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 0-3 см	Не менее 0-3 см
Мостик	0 – 50 см	0 – 50 см
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	Не менее 110 см	Не менее 100 см
Бег 30 м	Не более 7,0 сек.	Не более 8,0 сек.

Контрольные нормативы в зале.

Критериями оценки занимающихся являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Гибкость

1) Подвижность голеностопного сустава.

2) Подвижность тазобедренного сустава: ребенок лежит на животе. Ноги строго прямые с оттянутыми носками поднимаются вверх. Измеряется расстояние от пола до пальцев ног. Этот показатель, кроме подвижности характеризует силу мышц.

3) Наклон вперед стоя на скамейке, ноги в коленях не сгибаются, руки тянуться как можно ниже края скамейки. Измеряется расстояние от края скамейки вниз.

4) Мостик, руки выпрямлены в локтевых суставах, тазом тянутся вверх, пятки от пола не отрывать. Измеряется расстояние от пяток до пальцев рук.

5) Выкрут прямых рук вперед-назад.

Скоростно-силовые возможности.

Если между основными показателями подвижности суставов и спортивным результатом есть положительная связь, то спортсмены, имеющие

лучшие результаты по ОФП, чаще всего не являются лидерами в плавании и в плавание в ластах. Контроль основных силовых данных необходим для определения слабых звеньев подготовки и эффективности тренировки.

- 1) прыжок в длину с места.
- 2) Бег 30 метров на время.

Таблица 12

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки
1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выпрыгивание на месте (из положения "старт" за 30 секунд количество раз)	12	10
Кросс 1 км (время, с)	6:00,0	6:40,0
Челночный бег 4х9м (время, с)	0:12,3	0:12,8
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	10	8
"Пресс" (подъем туловища из и.п. сидя на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	20	15
"Спина" (подъем туловища из и.п. лежа на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	20	15
"Мостик" (расстояние между руками и пятками, в см)	0-35	0-35
Наклон вперед сидя на полу, ноги врозь прямые (касание лбом пола, зачет/незачет)	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Старт, поворот, выход с проныра (зачет/незачет)	+	+
100 м кроль в классических ластах (зачет/незачет)	+	+
200 м комплексное плавание без ласт (оценка владения всеми способами плавания)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 13

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки
2-го года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выпрыгивание на месте (из положения "старт" за 30 секунд количество раз)	18	15
Кросс 1 км (время, с)	5:30,0	6:20,0
Челночный бег 4х9м (время, с)	0:11,8	0:12,2
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	12	10
"Пресс" (подъем туловища из и.п. сидя на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	25	20
"Спина" (подъем туловища из и.п. лежа на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	25	20
"Мостик" (расстояние между руками и пятками, в см)	0-35	0-35
Наклон вперед сидя на полу, ноги врозь прямые (касание пола, зачет/незачет)	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Старт, поворот, выход с проныра (зачет/незачет)	+	+
100 м кроль в классических ластах (зачет/незачет)	+	+
100 м на технику в классических ластах (зачет/незачет)	+	+
200 м комплексное плавание без ласт (оценка владения всеми способами плавания)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выпрыгивание на месте (из положения "старт" за 30 секунд количество раз)	19	16
Кросс 1 км (время, с)	5:20,0	6:00,0
Челночный бег 4х9м (время, с)	0:11,5	0:12,0
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре	14	12

лежа, количество раз)		
"Пресс" (подъем туловища из и.п. сидя на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	28	22
"Спина" (подъем туловища из и.п. лежа на скамье ноги прямые руки за головой прямые, за 30 секунд количество раз)	27	22
"Мостик" (расстояние между руками и пятками, в см)	0-30	0-30
Наклон вперед сидя на полу, ноги врозь прямые (касание пола, зачет/незачет)	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Старт, поворот, выход с проныра (зачет/незачет)	+	+
100 м кроль в классических ластах (зачет/незачет)	+	+
100 м на технику в классических ластах (зачет/незачет)	+	+
200 м комплексное плавание без ласт (оценка владения всеми способами плавания)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для УТГ (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
Кросс 1 км (время, с)	5:10,00	4:50,00	4:35,00	4:25,00	4:15,00
Челночный бег 4х9м (время, с)	0:11,30	0:11,00	0:10,50	0:10,20	0:10,00
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	10	15	18	20	25
Уголок (подъем прямых ног до угла 90° в положении вис на шведской стенке, количество раз)	10	15	20	25	30
Выпрыгивание на месте (из положения "старт" за 30 секунд количество раз)	21	24	27	30	33
Специальная физическая подготовка					

"Мостик" (расстояние между руками и пятками, в см)	0-20				
Наклон вперед сидя на полу, ноги врозь прямые (касание лбом пола, зачет/незачет)	+				
Технико-тактическая подготовка					
Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м на технику в моноласте (выполнение норматива)	III	II	I-II	I	КМС
Проплывание дистанции на технику в моноласте	400м с результатом 4:45,00 и быстрее	800м с результатом 8:50,00 и быстрее	1500м с результатом 16:30,00 и быстрее	2000м с результатом 23:00,00 быстрее	2000м с результатом 22:00,00 и быстрее
Участие в соревнованиях	Общешкольные	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для УТГ (девочки)

Контрольные упражнения	Годы обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
Кросс 1 км (время, с)	6:00,00	5:40,00	5:25,00	5:15,00	5:05,00
Челночный бег 4х9м (время, с)	0:11,90	0:11,70	0:11,40	0:11,00	0:10,90
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз)	7	10	15	20	25
Уголок (подъем прямых ног до угла 90° в положении вис на шведской стенке, количество раз)	15	18	20	25	25
Выпрыгивание на месте (из положения «старт» за 30 секунд количество раз)	21	24	27	30	33
Специальная физическая подготовка					

«Мостик» (расстояние между руками и пятками, в см)	0-20				
Наклон вперед сидя на полу, ноги врозь прямые (касание лбом пола, зачет/незачет)	+				
Технико-тактическая подготовка					
Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м на технику в моноласте (выполнение норматива)	III	II	I-II	I	КМС
Проплывание дистанции на технику в моноласте	400м с результатом 5:25,00 и быстрее	800м с результатом 10:00,00 и быстрее	1500м с результатом 17:30,00 и быстрее	2000м с результатом 23:30,00 быстрее	2000м с результатом 22:30,00 и быстрее
Участие в соревнованиях	Общешкольные	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские	Общешкольные Региональные Всероссийские

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

- контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и

оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями Программы;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения обучающимися Программы после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление степени овладения теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками;
- анализ полноты реализации Программы;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;
- выяснение причин препятствующих полноценной реализации Программы.

Общие положения: Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Ежегодно приказом директора образовательной организации утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в

течение месяца в конце учебного года) определяются члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из образовательной организации.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения - промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения сентябрь-октябрь текущего учебного года.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используются требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%) выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период). Исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из образовательной организации за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией, которая осуществляется один раз в год.

Формы итоговой аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - *тестирование*. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: пятибалльная.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача *контрольно-переводных нормативов* по общей и специальной физической подготовки. Система оценки: пятибалльная.

3. Избранный вид спорта - спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется по требованиям по виду спорта *Единой Всероссийской спортивной классификацией*.

Сроки проведения. Итоговая аттестация осуществляется один раз в год.

Срок проведения сентябрь-декабрь текущего учебного года.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к разрядным нормам и спортивным результатам.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

3.4. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта подводный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт.

2. На тренировочном этапе:

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

Таблица 17

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Ласты для плавания	штук	20
5.	Трубка для плавания	штук	20
6.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
7.	Свисток	штук	4
8.	Секундомер	штук	4
9.	Скамейки гимнастические	штук	6
10.	Термометр для воды	штук	2

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют обучающиеся, не имеющие медицинских

противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий подводным спортом.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать обучающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
- на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
- тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;
- тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь.

Обучающиеся обязаны:

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта (в плавательном бассейне категорически запрещается: шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, входить на вышку и прыгать с неё без разрешения тренера-преподавателя висеть на дорожках, бросать спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель);

- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других обучающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинского работника, правила соревновательного упражнения, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя;

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования (не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр). Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей образовательный процесс, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера-преподавателя о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении образовательного процесса;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра.

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать антидопинговые правила.

Список литературы

1. Вода дарит здоровье [Текст] / В. В. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев – М: Физкультура и спорт, 2001.
3. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта [Текст] / В.П. Попов – М.: ДОСААФ, 2002.
4. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни [Текст]: материалы международной научно-практической конференции / Е.А. Земба – 2009.
5. Плавание [Текст]: пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова – М.: ФиС, 2004.
6. Обучение детей плаванию [Текст] / В. С. Васильев. – М.: ФиС, 2009.
7. Плавание [Текст]: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 2008.
9. «Нептун» собирает друзей [Текст] / А. А. Кислов, В. Г. Панаев. – М.: ФиС, 2003.
10. Плавание [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Издательство «Советский спорт», 2009;
11. Плавайте на здоровье [Текст] / Л. П. Макаренко. – М.: ФиС, 2008.
12. Плавание для всех [Текст] / З. П. Фирсов. – М.: ФиС, 2003.
13. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития [Текст]: материалы международной научно-практической конференции / Гундарев С.В. – 2009.
14. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции [Текст] / Богданов Е.Т. – 2010.
15. Физиология человека [Текст] / Шмидт Р., Теве Г. – М.: Мир, 2006.
16. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития [Текст]: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (8-9.05.2005, г. Красноярск) / СибГАУ, г. Красноярск. – 2005.
17. Тренировка пловцов высокого класса [Текст] / С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов. – М.: ФиС, 2005.

Интернет-ресурсы

1. Единая Всероссийская спортивная классификация <http://docs.cntd.ru/document/499044435> (дата обращения 24.04.2017)
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/announcements/6763/> (дата обращения 24.04.2017)
3. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 №157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов» http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_87505/ (дата обращения 24.04.2017)
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» <https://rg.ru/2013/12/23/sport-site-dok.html> (дата обращения 24.04.2017)
5. Федерация подводного спорта России <http://www.ruf.ru/> (дата обращения 24.04.2017)
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 апреля 2015 г. № 306) <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70910330/#ixzz4KfO7sD3h> (дата обращения 24.04.2017)