

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования городского округа Заречный
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:

На заседании педагогического
совета МБОУ ДО

ГО Заречный «ДЮСШ»

« 27 » 09 2020 г.

Утверждено:

Директор МБОУ ДО

ГО Заречный «ДЮСШ»

Смирнов Е.А.



09 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по виду спорта «Подводный
спорт»

Возраст обучающихся 7 - 11 лет
Срок реализации программы 4 года

Рецензенты:

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель МБОУ
ДО ГО Заречный «ДЮСШ» -
Васильева Елена Игоревна

г. Заречный

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Методическая часть.....	11
4. Контроль и зачетные требования.....	27
5. Список литературы.....	30
6. Приложение 1.	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по подводному спорту (плавание в ластах) МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ» является локальным актом образовательного учреждения, регламентирующей деятельность тренеров-преподавателей по подводному спорту детско-юношеской спортивной школы.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по подводному спорту (плавание в ластах) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Занятия плаванием в ластах имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет физкультурно-спортивную направленность, и может применяться в возрасте от 7 до 11 лет.

Актуальность программы:

Здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, 40% заболеваний закладывается в возрасте от 6 до 8 лет. Первые школьные годы, время быстрого развития, бурного роста, именно в эти

годы закладываются основы будущего здоровья.

Плавание наиболее успешно исправляет нарушение осанки и деформацию позвоночника и направлено на воспитание правильной осанки, коррекцию имеющийся деформации позвоночника, коррекцию плоскостопия, закаливания организма.

Организация обучения плаванию школьников в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта подводный спорт, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык. Эта программа отличается от программ по подводному спорту тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляется дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих 8-12 лет, разница в возрасте в группе не должна превышать более 2-х лет. Программа реализуется на базе большого бассейна.

Цель программы: Обучение плаванию детей и подростков, оздоровление и закаливание организма, отбор талантливых детей в группы базового уровня подготовки для специализации в виде спорта – подводный спорт.

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

Основные задачи программы:

1. укрепление здоровья
2. обучение плаванию
3. закаливание и профилактика острых респираторных заболеваний
4. привития навыков здорового образа жизни
5. профилактика нарушений осанки

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

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

Режим занятий

Расписание занятий по плаванию составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Спортивно-оздоровительный этап Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество дней в неделю
СО-1 год обучения	6	3
СО-2 год обучения	6	3
СО-3 год обучения	6	3
СО-4 год обучения	6	3

Форма занятий

Урочная	Неурочная
Весь период (спортивно – оздоровительный этап)	
1. Групповые занятия 2. Тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов
- Упражнения для изучения техники подводного спорта (плавания в ластах)
- Общефизические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

Задачи первого года обучения

- Знакомство с основами безопасности поведения на воде
- Изучение основ личной гигиены
- Привитие навыков дисциплины и организованности
- Освоение начальных элементов общефизической и специальной подготовки
- Адаптация к водной среде
- Освоение контролируемого дыхания в воде "Овладение навыками плавания, и подводного плавания, ныряния»
- Закаливание и укрепление здоровья
- Выявление одаренных детей к плаванию

Задачи 2-года обучения:

- Воспитание сознательной дисциплины, самостоятельности
- Дальнейшее развитие двигательных навыков в зале
- Развитие гибкости и суставной подвижности
- Углубление навыков контролируемого дыхания во время выполнения плавательных упражнений, плавание в ластах.
- Освоение плавательного объема, изучение стартов и простых поворотов
- Изучение основ спортивных способов плавания соревновательным способом

Задачи 3-4 года обучения:

- Укрепление знаний по безопасному поведению в бассейне и на открытой воде
- Привитие основ здорового образа жизни
- Закаливание и укрепление здоровья
- Воспитание основных физических качеств
- Освоение плавательного объема
- Углубленное изучение выполнения стартов и поворотов
- Освоение техники подводного плавания
- Обучение плаванию с маской и трубкой

- Спортивная ориентация и отбор детей

Ожидаемые результаты:

По окончании 1 года обучения образовательного процесса дети должны

Знать:

- правила безопасного поведения на воде
- основы личной гигиены
- упражнения ОРУ
- способы спортивного плавания

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ на суше
- Проплыть 25 м кролем на груди;
- Проплыть 25 м кролем на спине;
- Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;

По окончании 2 года обучения образовательного процесса дети должны

Знать:

- правила безопасного поведения на воде
- правила личной и общественной гигиены
- режим дня юного спортсмена
- виды физической подготовки
- основы техники подводного плавания

Уметь:

- самостоятельно выполнять разминку на суше
- Проплыть 50 м кролем на груди;
- Проплыть 50 м кролем на спине;
- Проплыть 100 м комбинированно (50 м кролем на груди, 50 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;

- Выполнять простые повороты на груди и на спине.

По окончании 3-4 года обучения образовательного процесса дети должны
Знать:

- правила безопасного поведения на воде
- основы ведения здорового образа жизни
- способы закаливания организма
- режим питания спортсмена
- влияние физических упражнений на организм человека

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ и специальных упражнений на суше
- Проплывать 50, 100 м кролем на груди в ластах;
- Проплывать под водой 15 м;
- Освоить плавательный объем
- Плавать в маске;
- Выполнять старт с тумбочки ;
- Выполнять повороты.

Все вышеизложенные требования выполняются в «большом» бассейне.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех спортивно-оздоровительных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий занятий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года, годовой объем работы составляет 42 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях «ДЮСШ»).

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях.

Программный материал	Спортивно оздоровительный этап	% от общего количества времени
	6 часов x 42 недели	
Теоретическая подготовка	24	10
Общая физическая подготовка	87	35
Специальная физическая подготовка	40	15
Спортивно-техническая подготовка (на суше, на воде)	87	35
Подвижные игры	12	5
Психологическая подготовка	6	
Участие в соревнованиях, тестирование	6	
Итого	252	100

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тематический план 1 год обучения

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: - Теория и методика ФК И С. - Правила поведения в бассейне. - Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди. - Личная и общественная гигиена. - Гигиена труда и отдыха. - Закаливание организма. - Врачебный контроль, самоконтроль. - Первая помощь пострадавшим. - Средства и методы тренировки.	24
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	127
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «Суша»: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой «вода» Упражнения по ознакомлению со свойствами воды Упражнения на лежание Упражнения на скольжение Упражнения на дыхание Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине: • Движение ног кролем на спине у бортика; • Движение ног кролем на спине с подвижной опорой; • Движение ног кролем на спине руки вдоль туловища; • Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук; • Движение ног на спине и гребок одной рукой • Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине;	87

Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди: • Движение ног кролем на груди у бортика; • Движение ног кролем на груди с доской; • Движение ног кролем на груди с доской и дыханием; • Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха; • Движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием; • Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди; Изучение учебных прыжков и спадов: • Прыжок с бортика, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем; • Прыжок с тумбочки, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем; • Спад с тумбочки, выход с движениями ног кролем; • Старт с тумбочки; Старт из воды, выход с движениями ног кролем. Изучение простых поворотов на груди, на спине: • Имитационные упражнения на «суше»; Подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движениями кролем; • Подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, выход с движениями кролем.	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - «Искатели жемчуга»- (игры на закрепление «погружения») - «Утки-нырки»- (игры на закрепление ныряния и всплытия) - «Подводные лодки» - (закрепление навыка плавания под водой) - «Фонтаны»- (закрепление навыка	12

движений ногами кролем) - «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде)	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТЕСТИРОВАНИЕ - проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь); - проплывание 50м Комбинированно (25м кролем на груди+25м кролем на спине) (май).	6

Учебно-тематический план 2 год обучения

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: - Теория и методика ФК И С. - Правила поведения в бассейне. - История развития подводного спорта - Основы техники подводного спорта (плавание в ластах) - Личная и общественная гигиена. - Режим дня - Закаливание организма. - Врачебный контроль, самоконтроль. - Первая помощь пострадавшим. - Построение спортивной тренировки.	24
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	127
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «Суша»: - Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавание в ластах - Упражнения на скольжение - Упражнения на дыхание - Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания. - Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с	87

вытянутыми носочками.

- Упражнения на скольжение в координации (кроль на груди)

- Плавание в ластах в координации.

- Согласование движений ног,

дыхания с различным

положением рук;

- Движение ног на спине и гребок одной рукой

• Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине;

Упражнения по совершенствованию способа плавания кролем на груди:

• Движение ног кролем на груди у бортика;

• Движение ног кролем на груди с доской;

• Движение ног кролем на груди с доской и дыханием;

• Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха;

• Движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием;

• Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;

Изучение учебных прыжков и спадов:

• Прыжок с бортика, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;

• Прыжок с тумбочки, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;

• Старт с тумбочки;

Изучение поворотов на груди, на спине:

• Имитационные упражнения на «суше»;

Подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движениями кролем;

• Подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, выход с движениями кролем.

- Упражнения для изучения способа плавания

дельфин	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - «Полоскание белья» - «Переправа» - «Подводные лодки» - (закрепление навыка плавания под водой) - «Рыбы и сеть» - «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде)	12
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТЕСТИРОВАНИЕ - проплывание 50 м. кролем на груди, 50 м кролем на спине (январь); - проплывание 100 м. Комбинированно (50 м. кролем на груди+50 м. кролем на спине) (май). - проплывание 50 м. способом дельфин	6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

Краткое содержание теоретических занятий:

Тема № 1: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья, правильного формирования и физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для высоких достижений в спорте. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема № 2: Подводный спорт в системе физвоспитания. Цели, задачи и содержание. Основы организации. История развития подводного спорта в РФ и за рубежом. Все виды подводного спорта. Российские подводники - чемпионы РФ, Европы и мира. Классификация и терминология в подводном спорте.

Основные задачи развития подводного спорта в нашей стране. Подводный спорт в Единой Всероссийской спортивной классификации.

Тема № 3: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования: режим дня при занятиях физической культурой и спортом, режим питания, гигиена сна. Уход за кожей, ногами, волосами. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое и оздоровительное значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание, обливание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема № 4: Влияние физических упражнений на организм. Понятие об организме человека. Основные сведения о кровообращении и дыхании их роль в функционировании организма.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания, мышечной системы, центральной нервной системы под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на организм спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, высокой работоспособности и достижений высоких спортивных результатов.

Тема № 5: Особенности подводного плавания. Физические особенности плавания под водой: влияние повышенного давления на организм, действие газов, входящих в состав воздуха, под повышенным давлением. Особенности дыхания, кровообращения, обмена веществ и терморегуляции под водой. Видимость и слышимость под водой.

Основные свойства воды: химический состав, удельный вес, плотность, теплоемкость и теплопроводность. Давление воды. Закон Архимеда. Атмосферный воздух, его состав, понятие об атмосферном давлении.

Физические и физиологические особенности плавания и подводных погружений: понятие плавучести, сопротивление движению на воде и под водой. Ныряние в длину, глубину. Методика и значение гипервентиляции легких.

Тема № 6: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Антропометрические данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Функциональные данные: пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

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

Тема № 7: Организация спортивного режима. Труд и отдых при спортивной тренировке. Понятие о тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке.

Тема № 8: Техника спортивного плавания и подводного спорта, стартов и поворотов, передачи эстафеты. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Особенности дыхания. Оптимальные варианты согласования движений. Техника спортивных способов плавания в ластах. Техника рациональных вариантов

старта, поворотов, передачи эстафеты.

Тема № 9: Основы методики тренировки. Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца-подводника: теоретическая, техническая, физическая, тактическая, морально-волевая. Методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Особенности периодизации спортивной подготовки. Контроль за развитием физических качеств и физического развития. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Тема № 10: Физическая подготовка пловца-подводника на суше.

Задачи физической подготовки пловца-подводника. Общая физическая подготовка (ОФП) как фундамент для будущей специализации. Средства физической подготовки на суше: лёгкоатлетические и гимнастические упражнения, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Контрольные упражнения по физической подготовленности юных спортсменов. Перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена-подводника. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки (СФП) и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической и технической подготовки пловцов-подводников в зависимости от пола, возраста, квалификации спортсмена.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Задачи спортсменов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту. Бойцовские качества.

Тема № 11: Правила соревнований по видам подводного спорта. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Положение о соревнованиях. Организация судейства и безопасности на соревнованиях. Ведение документации и подведение итогов соревнований.

Тема № 12: Меры безопасности. Меры безопасности при проведении занятий.

Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей среди занимающихся. Организация наблюдения, взаимная страховка.

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

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

Тема № 13: Спортивный инвентарь и оборудование. Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация подводного снаряжения для подводного спорта. Терминология. Ласты, маска, очки и дыхательная трубка. Их конструктивные особенности. Виды ласт материал и способ изготовления индивидуального моноласта. Назначение, устройство, основные части. Легочный аппарат, принцип действия и конструктивные особенности. Редуктор, запорный вентиль и система контроля за количеством сжатого воздуха в баллонах аппарата. Устранение неисправностей дыхательных приборов и их регулировка. Система воздухоснабжения для подводного плавания. Компрессоры высокого давления, их устройство и правила эксплуатации. Приборы для подводной навигации. Ручные глубокомеры, часы, лаг и компас, их типы, устройство и использование. Приборы для геодезической съемки дистанции, их устройство и применение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

3.2.1. *Общая физическая подготовка*

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

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

Общая физическая подготовка пловца-подводника направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания в ластах и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление юных подводников, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц;

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты, прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой

(прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

Акробатические упражнения

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекаты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат, шпагат. Стойка на лопатках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в парах и т.д.

Легкоатлетические упражнения

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

Кроссовая подготовка

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

Подвижные игры

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

Спортивные игры

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

3.2.2. *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах - основа высоких спортивных результатов.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.
- Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность - позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность - в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно 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. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.
- Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же - в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.
- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов.
 - Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании.
- Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед - вверх из и.п. «старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.
- Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.
- Упражнения на специальных тренажерах.
- Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.
- Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

3.2.3. *Плавательная подготовка*

Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:

- Погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривание, передвижения под водой.
- Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания.
- Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук.
- Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортик.
- Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Обучение плаванию (при помощи ласт)

- Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.
- В воде:

- для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера.
- плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера.
- плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках.
- плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом руки вдоль туловища и вытянуты вперед..
- через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

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

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах

самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива.

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

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

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время

представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися,
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта,
- родительские собрания,
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями,
- культурно-массовые мероприятия,
- эстетическое оформление помещения спортивной школы,
- постоянное обновление стендов,
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

тренировки.

4. КОНТРОЛЬ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

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

Контрольные упражнения на конец 1 года обучения

Наименование упражнения	В возрасте с 7 лет
	Метры
Задержка дыхания подводой на время	
Выполнения вдохов и выдохов в воду 10 раз	+
Скольжение на воде и под водой	5 5
Прыжки с тумбочки «солдатином» на оценку	
Ныряние	10 10

Контрольные упражнения на конец 2 года обучения

Наименование упражнения	Метры
Выполнение старта на оценку	
Выполнение простого поворота на оценку	
Упражнение «солдатык» дельфином на оценку	
Упражнение «собачка» дельфином на оценку	
Скольжение со старта	5
Скольжение с толчка	5
Плавание способом кролем на спине	15
Плавание с контролируемым дыханием на груди	15
Ныряние	10-12

Контрольные упражнения на конец 3 - 4 года обучения

Наименование упражнения	Метры
Скольжение с толчка от стенки	5
Скольжение со старта	5
Выполнение старта на оценку	
Выполнение скоростного поворота на оценку	
Нырание	25
Плавание способом кроль на спине	100
Плавание способом кроль на груди	100
Плавание в ластах	100

Комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии) со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (тест для мальчиков). В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - «отжимание» (тест для девочек). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.
- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде учащийся обегает препятствия.

- Наклон вперед стоя на опоре
- Упражнение на подвижность в голеностопном суставе.

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

Рекомендуется обучение с помощью наглядных картинок по следующим разделам:

специальные упражнения на суше, упражнения для освоения водной среды, погружение в воду с головой, дыхание с выдохом в воду, статическое (пассивное) плавание в воде, скольжение в воде, движение ногами кролем и на спине, движение руками кролем на груди и на спине, плавание кролем на груди без выноса рук, плавание кролем на спине без выноса рук.

- В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения.

- Детям свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образ показ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Вайцеховский Е.Н. Учимся плавать. М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт, 1970
4. Малозенко Н.Н., В.В. Кокоша, О.В. Чебыкин. Снаряжение подводного пловца. М.: Астрель, 2003
5. Маслов В.Н. «Начальное обучение плаванию» М.1984
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977
7. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», утвержденные приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325
8. «Методические рекомендации по подготовке пловцов в ластах» М. 1983.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003
10. Образовательная программа детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО по подводному спорту « От новичка до мастера спорта России международного класса». М., 2003
11. «Программа подготовки спортсменов разрядников в спортивно-технических клубах и секциях подводного спорта» М. 1980.
12. Утевский А.Ю., Утевская О.М., Луценко Д.Г., Луценко Е.Л. Книга для подводных пловцов. М.: Астрель, 2001
13. Шумков А., Шумкова Л. «Азбука плавания в ластах». М.: 2008

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группа спортивно-оздоровительного этапа

На суше:

- Упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и спины:

- приседания,
- различные прыжки,
- сесть-лечь,
- различные прогибы, ноги за голову и т.д.

На воде:

- Обучение технике плавания ног кролем . Следить за разгибанием ноги в колене при гребке и вытянутым носочком с ластой и обратным гребком голеностопом.

- Обучение технике плавания рук кролем.

- Обучение технике плавания кролем на груди в ластах.

Согласование работы рук и ног.

- Обучение технике плавания дельфином. Ноги работают также, как и кролем. Основной гребок производится за счет работы спины и ног.

- Обучение технике работы ног кролем и дельфином в вертикальном положении, держась за бортик бассейна.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023